**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа №2»**

**«РАССМОТРЕНО» «СОГЛАСОВАНО» «УТВЕРЖДАЮ»**

**Руководитель ШМО Заместитель директора Директор МОУ СОШ №2**

**Протокол заседаний ШМО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2015 г. Приказ от\_\_\_\_\_\_2015г.\_\_\_**

**от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2015г. №\_\_\_**

**Рабочая программа**

**по физической культуре**

**для 10 а класса /юноши/**

Программа рассчитана на 105 часов

Составитель рабочей программы Коваленко М.А.

г.Радужный 2015 год

**Пояснительная записка**

Рабочая учебная программа по предмету «Физическая культура» 10 класс разработана в соответствии с федеральным компонентом государственного образовательного стандарта, среднего (полного) общего образования (приказ МО и Н РФ от 05.03.2004г. № 1089), на основе примерной программы по предмету «Физическая культура», утвержденной Министерством образования РФ, комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, разработанной под руководством В.И. Лях, утвержденной министерством образования Российской Федерации, с учетом основной образовательной программой среднего (полного) общего образования МБОУ СОШ №2 на 2015- 2016 учебный год (приказ от 27.08.2015 № 583).

**ЦЕЛИ:**

* развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
* воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
* овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
* освоение системой знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
* приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

**Задачи:**

* Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
* Воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
* Овладения технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
* Освоение системой знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
* Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

**Место предмета в учебном плане**

В соответствии с учебным планом (2004 года) на ступени среднего (полного) общего образования отведено на изучение предмета «Физическая культура» 210 часов, в 10 классе - 105 часов (3 часа в неделю)

**Результаты образовательной деятельности**

**1. Общеучебные умения и навыки (компетенции).**

В познавательной деятельности:

* определение существенных характеристик изучаемого объекта;
* самостоятельное создание алгоритмов деятельности;
* формулирование полученных результатов.

В информационно-коммуникативной деятельности:

* поиск нужной информации по заданной теме;
* умение развернуто обосновывать суждения, давать определения, приводить доказательства;
* владение основными видами публичных выступлений, следование этическим нормам и правилам ведения диалога.

В рефлексивной деятельности:

* понимание ценности образования как средства развития культуры личности;
* объективное оценивание своих учебных достижений, поведения, черт своей личности;
* владение навыками организации и участия в коллективной деятельности.

Специальные умения и навыки.

Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях, распределение их в режиме дня и недели.

Выполнение простейших гигиенических сеансов самомассажа (состав основных приемов и их последовательность при массаже различных частей тела).

Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации.

Наблюдения за индивидуальным здоровьем (например, расчет «индекса здоровья» по показателям пробы Руфье), физической работоспособностью (например, по показателям пробы PWC/170)

Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью.

Судейство соревнований по одному из видов спорта.

В соответствии с письмом Министерства образования РФ от 31.10.2003 № 13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных к медицинским группам» обучающиеся, отнесенные к подготовительной медицинской группе занимаются по программе для основной группы с учетом некоторых ограничений в объеме и интенсивности физических нагрузок; удлинение сроков сдачи контрольных нормативов с дифференцированной

**2. Требования к уровню подготовки выпускников.**

Учащиеся должны ***знать/понимать***

* Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
* Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
* Правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

***Уметь***

* Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
* Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
* Выполнять приемы страховки и самостраховки;
* Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

***Использовать*** приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

* Повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
* Подготовки к профессиональной деятельности;
* Организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха; участие в массовых спортивных соревнованиях;
* Активной творческой деятельности, выбора и формирования ЗОЖ.

**Особенности рабочей программы**

###### Данная рабочая программа отличается принципами преемственности основных составляющих содержания программного материала, личностно-ориентированного обучения и повышенного объема двигательной активности в сочетании с оздоровительной направленностью внеклассных и внешкольных мероприятий, самостоятельных занятий.

###### В связи с отсутствием условия для организации занятий физической культурой в индивидуальном режиме учащиеся подготовительной и специальной физкультурной групп занимаются в составе класса в условиях классно-урочной системы. При этом снижен объем и интенсивность учебной физической нагрузки, и применяется сниженный уровень требований к оценке результатов, а также увеличены временные рамки выполнения физических упражнений и заданий.

**Формы организации учебного процесса:**

1. индивидуальные, групповые, фронтальные
2. внеклассные

3. самостоятельные

**Применяемые технологии:**

1.доровьесберегающие

2.игровые

3.информационные

4.личностно-ориентированная

**Формы текущего контроля:**

1.наблюдение

2.техника выполнения упражнения

3.двигательная активность на уроке

**Критерии оценки успеваемости по способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.**  
  
Оценка «5»- учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики, может самостоятельно организовывать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, про контролировать ход выполнения заданий и оценить его.   
  
Оценка «4»- имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка «3 »- допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных конкретной физической (двигательной) способности. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.

Оценка «2»- учащийся не владеет умением осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности. 

**Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями ( умениями и навыками).**  
  
Оценка «5»- двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.   
  
Оценка «4»- двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.   
  
Оценка «3»- двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.   
  
Оценка «2»- двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.   
**Критерии оценки успеваемости по основам знаний.**  
  
Оценка «5»- выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает приводя примеры из практики или своего опыта.

Оценка «4»- ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.   
  
Оценка «3»- выставляется за ответ в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации и умения применить знания в своем опыте.   
  
Оценка «2»- выставляется за непонимание материала программы.

###### Учебно-тематический план

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Программный материал | часы |
| 1. | Основы знаний о физической культуре | В процессе уроков |
| 2. | Легкая атлетика | **30** |
| 3. | Спортивные игры (баскетбол, волейбол, наст. теннис) | **42** |
| 4. | Гимнастика | **21** |
| 5. | Лыжная подготовка / кроссовая подготовка/ | **12** |
|  | Всего: | **105** |

**Содержание рабочей программы**

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки** (в процессе уроков)**.** Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения. Новые формы физической культуры и спорта**.**

История Олимпийских игр, их значение. Современные Олимпийские игры. Победители и призеры Олимпийских игр.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела.

Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Помощь при ушибе , при растяжении .Врачебный контроль. Самоконтроль.

Правила соревнований по легкой атлетике, спортивным играм /волейбол, баскетбол, футбол/

**Легкая атлетика (30 часов). Бег.** Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 40 м. Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Челночный бег: 3 х 10 м, 5 х 10 м, 10 х 5 м. Ускорение из различных исходных положений. Пробегание отрезков 30, 100 м. Кросс 300, 500 м. Бег на длинные дистанции- от 1000м до2000м.**Прыжки**. Опорные и простые прыжки с мостика и трамплина. Серийные прыжки с места в длину, с доставанием подвешенных предметов. Прыжки через скамейки, нарты, скакалку, напрыгивания на скамейку. Тройные, пятерные прыжки с места. **Метание.** Метание мяча в горизонтальную, вертикальную цель. Метание 500г гранаты с места на дальность.

1. Совершенствование техники спринтерского и длительного бега, прыжков в длину, метаний.
2. Развитие кондиционных и координационных способностей.
3. Воспитание нравственных и волевых качеств.

**Акробатика, элементы гимнастики (21 час).** Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической стенке, скамейке. Опорный прыжок через коня. Опорный прыжок через козла. .Акробатические комбинации. Упражнения в равновесии.

**1.**Изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений

**2.** Развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц.

**3.**Воспитание волевых качеств, формирование красивой осанки, фигуры, походки, движений.

**Спортивные игры(42 часов)**

**Волейбол**. Правила игры. Прием передачи мяча на месте в движении. Передача мяча у сетки. Передача мяча в прыжке через сетку. Передача мяча стоя спиной к сетке. Учебные игры в волейбол. Игровые задания.

**Баскетбол.** Правила игры**.** Остановка шагом и прыжком**.** Повороты на месте. Ловля и передача двумя и одной рукой. Бросок мяча в корзину после ведения с двух шагов. Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Выбивание мяча. Перехват мяча. Стойка защитника. Тактика нападения. Индивидуальные действия. Групповые действия. Учебная игра.

**1.**Закрепление и совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов , владения мячом, защитных действий.

**2.**Развитие координационных и кондиционных способностей, психических процессов.

**3.**Воспитание нравственных и волевых качеств.

**Лыжная подготовка (12 часов).** Попеременный четырехшажный ход .Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход. Передвижение на лыжах до 5 км. Техника конькового хода.

**1.**Закрепление техники передвижений на лыжах.

**2.**Развитие координации движений.

#### Контроль уровня обученности:

**Формы контроля знаний, умений, навыков:**

1. наблюдение;

2. прием контрольных нормативов;

3. защита реферата;

4. владение техникой изученных двигательных действий*.*

Контрольные нормативы идентичны требованиям 3 ступени ( 16-17 лет) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса « ГТО»(указ президента российской федерации от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса « ГТО». Ученик 10 класса должен выполнять испытания по определению уровня развития скоростных возможностей, уровня развития выносливости, уровня развития силы, уровня развития гибкости.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Контрольное упражнение | ЮНОШИ | | | Сроки |
|  | (тест) | «3» | «4» | «5» |  |
| 1. | Бег 30 метров | 5,3 | 5,2 | 4,7 |  |
| 2. | Бег 100 метров | 15,5 | 14,9 | 14,5 |  |
| 3. | Бег 3000 (1000 метров) | 4,15 | 3,59 | 3,42 |  |
| 4. | Прыжки в длину с места | 169 | 191 | 235 |  |
| 5. | Челночный бег 3 x 10 метров | 10,2 | 9,9 | 9,6 |  |
| 6. | Подтягивание | 5 | 8 | 11 |  |
| 7. | Поднимание туловища за 30 секунд | 27 | 30 | 34 |  |
| 8. | Прыжки через скакалку за 1 минуту | 70 | 110 | 135 |  |
| 9. | Метание гранаты  (700гр-юноши) | 22 | 26 | 32 |  |
| 10. | Наклон вперед из положения сидя | 6 | 10 | 15 |  |

**Учебно-методическое обеспечение:**

***Учебно – программное:*** Комплексно - целевая программа «Реализация федерального компонента государственного стандарта образования в части формирования и развития ОУУН на 2011-2014 годы»

«Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования» - Министерство образования науки РФ, 2006;

***Учебно-теоретическое:*** развернутое тематическое планирование «Физическая культура» по комплексной программе под редакцией В.И. Ляха, Л.Б. Кофмана, Г.Б. Мейксона. Издательство «Учитель», Волгоград, 2008;

«Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе», В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий. Москва, «Владос», 2002г.

Учебник "Физическая культура 10-11 классы" под редакцией В.И. Ляха,

А.А. Зданевича. Москва, «Просвещение», 2007.

***Учебно-практическое:*** Волейбол «Методическое пособие по обучению игре», Ю. Д. Железняк, В. А. Кунянский, А. В. Чачин. Москва, 2005;

«Оздоровительные системы и практики», Г. П. Малахов. Издательство «Генеша», 1999.

«Практикум по легкой атлетике», В.И.Кузнецов, И.В,Лазарев, Г,А,Орлов. Москва, «Асадема»,1999;

«Тесты в физическом воспитании школьников», В. И. Лях. Издательство «АСТ», Москва, 1998;