

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
открытая (сменная) общеобразовательная школа № 2 г. Липецка

Рассмотрено:
на заседании Методического
совета
Протокол № 1
« 11 » 11 20 15 г.

Утверждаю
директор МБОУ СОШ № 2
А.И. Миляев
Приказ № 1
« 11 » 11 20 15 г.



**Рабочая программа
по физической культуре для 10 классов
очно-заочного обучения**
Программа предназначена для реализации
в 2015-2016 учебном году

Составила: Андреева Н.Ю.
учитель физической культуры

Липецк, 2015г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа ориентирована на усвоение обязательного минимума, соответствующего стандартам Министерства образования Российской Федерации. **Цель программы** состоит в обучении умению использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой, имеющих оздоровительную, направленность, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Программа построена с учетом принципов системности, научности и доступности, а также преемственности и перспективности между различными разделами курса. Рабочая программа представляет собой целостный документ, включающий разделы: пояснительная записка, основное содержание, учебно-тематический план, требования к уровню подготовки обучающихся, приложение (календарно-тематическое планирование).

1.1. Нормативно-правовые документы, на основании которых составлена программа:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Типовым положением об общеобразовательном учреждении, утвержденным постановлением Правительства РФ от 19.03.2001 № 196
- Приказы Минобрнауки России:
 - от 06.10.2009 г. № 373 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»
 - от 17.12.2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»
 - от 26.11.2010 г. № 1241 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373»
 - от 22.09.2011 г. № 2357 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373»
 - от 18.12.2012 г. № 1060 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего

образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373»

- от 29.12.2014г. №1643 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010г. №1897«Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»

- от 29.12.2014г. №1644 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6.10.2009г. №373«Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»

- от 05.03.2004 № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» (с изменениями)

- от 09.03.2004 № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» (с изменениями)

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10...»
- Письмо управления образования и науки Липецкой области от 27.04.2015г. № СК-1350 «О реализации в образовательных организациях Липецкой области ФГОС общего образования в 2015-2016 учебном году»
- Приказ управления образования и науки Липецкой области от 29.04.2014г. № 424 «О базисных учебных планах для общеобразовательных учреждений Липецкой области в 2015-2016 учебный год»
- Устав МБОУ ОСОШ №2 г. Липецка.

1.2. Сведения о программе

Данная рабочая программа по физической культуре разработана на основе учебно-методических комплектов под редакцией **В.И. Лях и М.Я. Виленский**, федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации способствует в первую очередь обучению жизненно важным двигательным умениям и навыкам, развитию двигательных способностей.

1.3. Обоснование выбора программы

Причиной выбора этой программы послужило следующее:

Материал соответствует требованиям федеральному государственному образовательному стандарту, придерживается дидактического правила «от простого к сложному», при этом принимается во внимание повышающийся уровень физической подготовленности учащихся в процессе занятий.

Учитывается взаимосвязь различных разделов программы, используются средства, оказывающие разностороннее воздействие на физическое развитие и подготовленность учащихся.

Выделяются основные теоретические сведения, которые должны усвоить учащиеся, включаются в каждый урок с учётом разделов программного материала и задач (общих и частных) подвижные и спортивные игры (элементы спортивных игр). Конструировать домашние задания с учётом решения задач, направленных на укрепление здоровья школьников, повышение уровня их физического развития и двигательной подготовленности, закрепление пройденного на уроках, формирования мотивации к ведению здорового образа жизни.

Запланированы зачетные требования, учебные нормативы, контрольные упражнения и тесты, определяющие успешность освоения программного материала и уровня физической подготовленности учащихся.

1.4. Определение места и роли предмета в овладении требований к уровню подготовки учащихся

Данный учебный курс по физической культуре в полном объеме соответствует федеральным государственным образовательным стандартам и является логическим продолжением изучения физической культуры 9-11 классов.

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

Физическая способность	Физические упражнения
Скоростные	Бег 100 м Бег 60м Бег 30 м
Силовые	Подтягивания в висе на высокой перекладине, количество раз
	Подтягивания из вися, лежа на низкой перекладине, количество раз
	Прыжок в длину с места, см
К выносливости	Бег 2000 м, мин
	Бег 3000 м, мин

1.5. Цели и задачи

Цель данной программы предусматривает формирование подготовки к предстоящей жизнедеятельности, развитие основных физических качеств и расширение функциональных возможностей организма, обогащение двигательного опыта жизненно важными и прикладно - ориентированными двигательными навыками и умениями.

Задачи физического воспитания учащихся 10 класса направлены:

- на содействие гармоничному развитию личности, укрепление здоровья обучающихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни;
- на обучение основам базовых видов двигательных действий;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- на содействие развития психических процессов и обучение психической само регуляции.

Основные методы (продуктивные и репродуктивные и т.д.) работы на уроке:

- словесный;
- демонстрации;
- разучивания упражнений;
- совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств;
- игровой и соревновательный.

1.6. Формы организации образовательного процесса

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи). Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки

физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

1.7. Технологии обучения

Поскольку сохранение здоровья является главной задачей, то здоровье сберегающие образовательные технологии следует признать наиболее значимыми по степени влияния на здоровье учащихся. Здоровье сберегающие технологии. На классно-урочных занятиях, внеклассной оздоровительной работе, где направленность целей и технологий занятий соответствует гигиеническим требованиям, повышается уровень информированности учащихся о здоровом образе жизни; повышается уровень мотивации к занятиям физической культурой. Технологии дифференцированного обучения. Учет индивидуальных особенностей и уровня физической подготовленности детей, определение дозированной нагрузки, возможность наметить для каждого свою траекторию продвижения в освоении учебного материала. Технологии объяснительно-иллюстративные. Технология работа в парах сменного состава. Технология личностно-ориентированного подхода в обучении. Эта технология направлена на удовлетворение потребностей и интересов ребенка. Технология игрового моделирования. Применяется на каждом уроке в каждом классе, на дополнительных спортивных занятиях по волейболу, при проведении внеклассных спортивно-оздоровительных мероприятий. Тестовая технология. Применяется на уроке текущий, промежуточный и итоговый контроль знаний, умений и навыков.

1.8. Информация о внесенных изменениях

Согласно учебному плану школы изучение физической культуры в 10 классах предусматривается в объеме 36 часов, 1 час в неделю. Содержание программного материала уроков в планировании состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Для освоения базовых основ физической культуры, которые необходимы и обязательны для каждого ученика, отведено 22 часа, на вариативную часть – 14 часов. В связи с отсутствием необходимых условий для лыжной подготовки, произведена замена лыжной подготовки на занятия кроссовой подготовки. Вариативная часть включает в себя программный материал по легкой атлетике. Для ознакомления с теоретическими сведениями можно выделять время, как в процессе уроков, так и при выделении одного часа в четверти, специально отведенного для этой цели. Теорию по лыжному спорту и плаванию.

1.9. Механизмы формирования ключевых компетенций

Применение компетентностного подхода в физкультурном образовании имеет следующий состав: мотив, знания, умения, рефлексия. Опираясь на предложенный компонентный состав, выделили следующие составляющие ценностно-смысловой компетенции: - мотивационный компонент предполагает наличие внутренних мотивов личности для занятий физической культурой. Школьник должен проявлять интерес к собственной деятельности; - под деятельностным компонентом понимаются способы деятельности, которыми должен овладеть обучающийся для достижения поставленной цели: укрепления здоровья, достижения высоких спортивных результатов;- рефлексивный компонент заключается в осознании учеником необходимости тех способов деятельности, которыми он овладел. Рассмотрев структурный состав ценностно-смысловой компетентности, пришли к выводу, что формирование данной компетентности возможно по средствам формирования ее компонентов. Упражнения, направленные на формирование данной компетентности, должны быть интересны и составлены в соответствии с особенностями детей того или иного школьного возраста.

1.10. Виды и формы контроля

Согласно уставу школы и локальному акту образовательного учреждения основными **видами контроля** считать *текущий* (на каждом уроке), *тематический* (осуществляется в период изучения той или иной темы), *промежуточный* (ограничивается рамками четверти, полугодия), *итоговый* (в конце года). **Формами контроля** может быть - зачет, тест, практическая работа, теоретическая работа, внеурочная деятельность - участие в олимпиадах соревнований.

1.11. Планируемый уровень подготовки на конец учебного года

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры.

Требования к уровню подготовки учащихся 10классов.

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:

В результате изучения физической культуры на базовом уровне обучающийся должен 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 системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

Уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения выполнять приёмы защиты и самообороны, страховки и само страховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооружённых Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Владеть компетенциями: учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной.

2. СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Физическая культура и основы здорового образа жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа; банные процедуры.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Осуществляется с учетом медицинских показаний, уровня физического развития, физической подготовленности и климатических условий региона.

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.

Спортивно-оздоровительная деятельность

"Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)", совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях, в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину с места; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе) технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.

Прикладная физическая подготовка

Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре;

3. Требования к уровню подготовки выпускников

Ученик должен знать и 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 системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

Уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, 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, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;
- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

Учебно-тематический план

на 2015/16учебный год

по__ физической культуре_____

класс__ 10_____

количество часов за год _36_____

количество часов в неделю __1_____

учитель_ Андреева Н.Ю. _____

№ п./п.	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс X			
		I		II	
1	Базовая часть	6		16	
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.2	Спортивные игры (волейбол)		6		
1.3	Гимнастика с элементами акробатики				4
1.4	Баскетбол			6	
1.5	Кроссовая подготовка			6	
2	Вариативная часть	11		3	
2.1	Легкая атлетика	11			3
	Итого	17		19	
	Всего	36			

Литература и средства обучения.

- Лях В.И. Программы общеобразовательных учреждений: комплексная программа по физическому воспитанию: 1–11 кл. / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. — 7-е изд. — М.: Просвещение, 2010.
2. Примерная программа среднего (полного) общего образования по физической культуре. Профильный уровень. Физическая культура. Учебник для учащихся 11 классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура». / Под общ. ред. А.Д.Паршикова, В.В.Кузина, М.Я.Виленского. – М.: 2009, 174 с.
 3. Примерная программа среднего (полного) общего образования по физической культуре: Лях В.И. Физическая культура. Тестовый контроль. 10-11 классы. Для учителей общеобразовательных учреждений. М.: «Просвещение», 2012. -160 с.
 4. Образовательный стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре.
 5. Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»
 6. Журнал «Физическая культура в школе».
 7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.
 8. Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л. Б. Кофмана. – М., 2000.
1. <http://www.mon.gov.ru> официальный сайт Минобразования России
 2. <http://fsu.edu.ru> – официальный сайт Федерального совета по учебникам
 3. <http://www.vgf.ru> – издательство Вентана-Граф
 4. <http://www.drofa.ru> – издательство Дрофа
 5. <http://www.mnemozina.ru> - издательство Мнемозина
 6. <http://www.prosv.ru> издательство Просвещение

Оборудование спортивное:

1. Козёл гимнастический универсальный школьный-1
2. Маты гимнастические - 3
3. Скамейки гимнастические-6
4. Стенки гимнастические школьные -2
5. Мячи для игры в баскетбол – 4
6. Мячи для игры в волейбол -3
7. Мячи для игры в - футбол -1
8. Сетка волейбольная -2
9. Щиты баскетбольные школьные- 2
10. Набивные мяч-1
11. Свисток -1
12. Эстафетные палочки – 6
13. Теннисные мячи – 4
14. Насос - 1

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	План		Факт		Виды, формы контроля
			10а	10б	10а	10б	
I полугодие							
Легкая атлетика -11ч							
1	Инструктаж по охране труда на переменах, в раздевалках, на уроках л/а. Бег на короткие дистанции.	1					Текущий
2	Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег. Первая помощь при ушибах.	1					Текущий
3	Бег на короткие дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1					Текущий
4	Бег на короткие дистанции. Челночный бег. Первая помощь при вывихах.	1					Текущий
5	Бег на короткие дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1					Текущий
6	Бег на короткие дистанции. Челночный бег.	1					Текущий
7	Бег на короткие дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1					Текущий

8	Прыжки в длину с места. Эстафетный бег. Первая помощь при растяжениях связок.	1					Текущий
9	Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1					Текущий
10	Метание малого мяча на дальность. Челночный бег 3*10. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1					Текущий
11	Метание малого мяча на дальность. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1					Текущий
Волейбол -6ч.							
12	Инструктаж по охране труда на переменах, в раздевалках, на уроках волейбола. Передвижения и остановка игрока. Верхняя передача мяча. Приём мяча. Первая помощь при кровотечение.	1					Текущий
13	Передвижения и остановка игрока. Верхняя передача мяча. Приём мяча, нападающий удар.	1					Текущий
14	Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий	1					Текущий

	удар. Игра в волейбол по упрощенным правилам.						
15	Передачи мяча в 3х или 4х через сетку. Верхняя и нижняя подачи. Развитие координационных способностей. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1					Текущий
16	Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Первая помощь при переломах.	1					Текущий
17	Прямой нападающий удар. Групповое блокирование. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1					Текущий
II – полугодие Баскетбол-6ч							
18	Инструктаж по охране труда на переменах, в раздевалках, на уроках баскетбола. Передвижения и остановки игрока. Передачи и бросок мяча.	1					Текущий
19	Передвижения и остановки игрока.	1					Текущий

	Передачи и бросок мяча. Быстрый прорыв. Первая помощь при растяжениях связок.						
20	Передачи и бросок мяча. Зонная защита. Развитие скоростных качеств. Игра в мини-баскетбол.	1					Текущий
21	Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите. Нападение через заслон. Игра в мини-баскетбол.	1					Текущий
22-23	Индивидуальные действия в защите. Нападение против зонной защиты. Баскетбольные комбинации. Игра в мини-баскетбол.	2					Текущий
Кроссовая подготовка - ОФП – 6ч							
24	Инструктаж по охране труда на переменах, в раздевалках, на уроке кроссовой подготовки. Бег (10 м). Круговая тренировка. Развитие выносливости. Инструктаж по лыжному спорту.	1					Текущий
25	Бег (11 мин). Круговая тренировка.	1					Текущий

	Развитие выносливости. Прямой ход.						
26	Бег (12 мин). Круговая тренировка. Развитие выносливости. Переход с прокатом.	1					Текущий
27	Бег (13 мин). Круговая тренировка. Развитие выносливости. Перешагивание небольшого препятствия прямо и в сторону.	1					Текущий
28	Бег (14 м). Круговая тренировка. Развитие выносливости. Инструктаж по плаванию.	1					Текущий
29	Бег (15 м). Круговая тренировка. Развитие выносливости. Кроль на груди.	1					Текущий
Гимнастика-4ч							
30	Инструктаж по охране труда на переменах, в раздевалках, на уроках гимнастике. Акробатические упражнения, кувырки. Строевые упражнения. Кроль на спине.	1					Текущий
31	Элементы акробатики	1					Текущий

	(кувырки, мостики, стойки) Строевые упражнения. Основы биомеханики гимнастических упражнений.						
32	Соединение акробатических элементов. Развитие силы. Строевые упражнения. Влияние на телосложение гимнастических упражнений.	1					Текущий
33	Висы, упоры. Развитие силы. Опорный прыжок через коня и козла.	1					Текущий
Легкая атлетика -3 ч							
34	Инструктаж по охране труда на переменах, в раздевалках, на уроках л/а. Бег на средние дистанции. Игра «	1					Текущий
35	Бег на длинные дистанции. Игра «	1					Текущий
36	Бег на длинные дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1					Текущий

