

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 490 с углубленным изучением иностранных языков
Красногвардейского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

на Педагогическом совете
школы

Протокол № 1

от 31.08.2016

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы:

Н.Б.Александрова

Приказ № 346-0

от 31.08.2016



**Рабочая программа
по физической культуре
для базового уровня изучения физической культуры в средней школе
10 класс
Срок реализации – 1 год**

Разработчик рабочей программы:

Егоров Михаил Александрович учитель физической культуры, 1 квалификационная категория.

Год создания программы – 2016

РАССМОТРЕНО

на заседании МО учителей
кафедры «Развития»

Председатель МО М.А.Наливайко

Протокол № 1

от 29.08.2016

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УВР

А.В.Голубицкая

20.08 2016 год.

Содержание:

1. Пояснительная записка	2
2. Содержание тем учебного курса по физической культуре базовый уровень.	4
3. Требования к уровню подготовки обучающихся по физической культуре базовый уровень.....	6
4. Оценка достижения планируемых результатов освоения учебной программы.	7
5. Календарно-тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся базовый уровень.....	10
6. Ресурсное обеспечение программы.....	15

1. Пояснительная записка

Данная рабочая программа рассчитана на изучение предмета физическая культура в 10 классах на базовом уровне и составлена на основе следующих нормативных-правовых документов:

1. Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Федерального компонента государственных образовательных стандартов основного общего образования по физической культуре, утвержденного приказом министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373
3. Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в ОУ № 2.4.2821-10 и изменений № 3 в СанПиН от 29.04.2015
4. Устав ГБОУ средней школы №490 Красногвардейского района Санкт-Петербурга
5. Образовательная программа ГБОУ средней школы №490 Красногвардейского района Санкт-Петербурга на 2016-2017 учебный год
6. Учебного плана ГБОУ средней школы №490 Красногвардейского района Санкт-Петербурга на 2016-2017 учебный год
7. Годового календарного учебного графика ГБОУ средней школы №490 Красногвардейского района Санкт-Петербурга на 2016-2017 учебный год
8. Примерной программы по физической культуре: «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха. А. А. Зданевича (М.:Просвещение,2012)
9. Учебник Физическая культура 10-11 классы под ред. В.И.Ляха-- Просвещение. В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе, на его преподавание отводится 102 часов в год, 3 часа в неделю

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих **основных задач**:
-укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию; обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам; развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
-приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
-воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
-содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

При решении задач физического воспитания необходимо ориентироваться на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, моральных и волевых качеств, гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, для самостоятельных занятий.

Задачи физического воспитания учащихся 10 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, 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 саморегуляции.

2. Содержание тем учебного курса по физической культуре базовый уровень.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (10 классы)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		X
1	Базовая часть	63
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол)	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21
1.4	Легкая атлетика	21
2	Вариативная часть	39
2.1	Баскетбол	21
2.2	Кроссовая подготовка	18
	Итого	102

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

1.1. Социокультурные основы.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

1.2. Психолого-педагогические основы.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

1.3. Медико-биологические основы.

Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

1.4. Приемы саморегуляции.

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

1.5. Баскетбол.

Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.6. Волейбол.

Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.7. Гимнастика с элементами акробатики,

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

1.8. Легкая атлетика.

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

3. Требования к уровню подготовки обучающихся по физической культуре базовый уровень.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе "Демонстрировать", что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании средней школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Класс	Оценки					
				Мальчики			Девочки		
				« 3 »	«4»	«5»	« 3 »	«4»	«5»
1	Скоростные	Бег 30 м,с	10	5,1	5,0-4,7	4,3	6,1	5,9-5,3	4,8
2	Координатные	Челночный бег 3х10 м,с	10	8,1	7,9-7,5	7,2	9,6	9,3-8,7	8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см.	10	190	205-220	240	160	170-190	210
4	Выносливость	6-минутный бег , м.	10	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя , см	10	5	9-12	15	7	12-14	20
6	Силовые	Подтягивание : на высокой перекладине из виса ,кол-во раз(мальчики) На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз(девочки)	10	5	9-10	12	6	13-15	18

4. Оценка достижения планируемых результатов освоения учебной программы.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая оценка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие оценки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За незнание материала программы

II. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы : наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
1	2	3	4
<p>Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив</p>	<p>При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок</p>	<p>Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях</p>	<p>Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка</p>

III. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
<p>Учащийся умеет: – самостоятельно организовать место занятий; – подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; – контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги</p>	<p>Учащийся: – организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; – допускает незначительные ошибки в подборе средств; – контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги</p>	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов</p>

IV. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.)

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике – путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

5. Календарно-тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся базовый уровень

Этап обучения		10 класс			
Предмет		Физическая культура			
Учитель		Егоров М. А.			
№ урока	Тема урока	Основные виды деятельности	Формы контроля	Даты проведения	
				По плану	Фактически
1	Лёгкая атлетика.	ТБ на уроках лёгкой атлетики. Кроссовая подготовка.	Текущая	Сентябрь	
2		Кроссовая подготовка. Преодоление горизонтальных препятствий.			
3		Кроссовая подготовка. Преодоление горизонтальных препятствий.			
4		Кроссовая подготовка. Преодоление горизонтальных препятствий.			
5		Низкий старт. Стартовый разгон. Эстафетный бег.			
6		Низкий старт. Стартовый разгон. Эстафетный бег.			
7		Метание мяча.			
8		Метание мяча.	тест		
9		Специальные прыжковые упражнения. Ускорения.			
10		Специальные прыжковые упражнения. Кроссовая подготовка.			
11		Кроссовая подготовка. Специальные прыжковые упражнения.			
12		Метание мяча. Эстафеты.			
13		Специальные беговые упражнения. Бег 3000 м.	тест	Октябрь	
14		Упражнения с набивными мячами.			
15		Прыжок в длину с места.			
16		Силовая подготовка.			
17		Упражнения с набивным мячом.			
18		Челночный бег.			
19		Метание набивного мяча на дальность, двумя руками из-за			

		головы.			
20		Специальные беговые упражнения. Бег 500м.			
21		Специальные беговые упражнения Ускорения.			
22		Низкий старт. Прыжки.			
23		Прыжки. Силовая подготовка.			
24		Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 1000м.			
25		Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки на скакалке.			
26		Эстафеты встречные и круговые. Сила.			
27		Эстафеты встречные и круговые. Упражнения на пресс.			
28	Гимнастика.	ТБ на уроках гимнастики. Силовая подготовка.		Ноябрь	
29		Силовая подготовка. Упражнения на гимнастической скамейке.			
30		Силовая подготовка. Упражнения на гимнастической скамейке.			
31		Силовая подготовка. Подтягивания в висе.	тест		
32		Прыжки на скакалке. Подъём переворотом.			
33		Прыжки на скакалке. Подъём переворотом.			
34		Гибкость. Сила.			
35		Лазание по канату без помощи ног. Развитие силовых способностей.			
36		Акробатика. Стойка на руках. Длинный кувырок через препятствие.			
37		Акробатика. Стойка на руках. Длинный кувырок через препятствие.		Декабрь	
38		Акробатика. Стойка на руках. Длинный кувырок через препятствие.	зачет		
39		Высокая перекладина.			
40		Высокая перекладина.			
41		Гибкость. Сила.			
42		Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.			
43		Опорный прыжок через коня.			
44		Упражнения на пресс.			

45		Развитие скоростно-силовых качеств. ОРУ с предметами.			
46		Развитие скоростно-силовых качеств. Опорный прыжок.	зачет		
47		Развитие скоростно-силовых качеств. ОРУ с предметами.			
48		Развитие скоростно-силовых качеств. ОРУ с предметами.			
49	Волейбол	ТБ на уроках по волейболу. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке. Приём мяча двумя руками снизу.		Январь	
50		Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке. Приём мяча двумя руками снизу.			
51		Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке. Приём мяча двумя руками снизу.			
52		Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке. Приём мяча двумя руками снизу.			
53		Прямой нападающий удар. Приём мяча снизу.			
54		Прямой нападающий удар. Приём мяча снизу.	зачет		
55		Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача.			
56		Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача.			
57		Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача.			
58		Нападающий удар при встречных передачах. Игра по упрощённым правилам.		Февраль	
59		Приём и передача мяча.			
60		Приём и передача мяча.			
61		Подача мяча.	зачет		
62		Нападающий удар. Игра.			
63		Учебная игра.			
64	Баскетбол	Техника безопасности. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении.			
65		Совершенствование передвижений и остановок			

		игрока. Передача мяча различными способами в движении. Броски мяча.			
66		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении.			
67		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча.	зачет		
68		Сочетание приёмов, передач, ведения и бросков. Быстрый прорыв.			
69		Сочетание приёмов, передач, ведения и бросков. Быстрый прорыв.			
70		Сочетание приёмов, передач, ведения и бросков. Быстрый прорыв.		Март	
71		Передачи мяча в движении.			
72		Индивидуальные действия в нападении.			
73		Ведение мяча с сопротивлением. Броски мяча.			
74		Ведение мяча с сопротивлением. Броски мяча.	зачет		
75		Сочетание приёмов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите.			
76		Сочетание приёмов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите.			
77		Игровые задания. Учебная игра. Быстрый прорыв.			
78		Игровые задания. Учебная игра.			
79	Легкая атлетика	ТБ на уроках по легкой атлетике.Кроссовая подготовка..		Апрель	
80		Кроссовая подготовка. Гибкость, сила.			
81		Кроссовая подготовка.. Прыжки, сила.			
82		Кроссовая подготовка.Прыжки.			
83		Силовые упражнения. Кроссовая подготовка.			
84		Силовые упражнения. Кроссовая подготовка.			
85		Силовые упражнения. Кроссовая подготовка..	зачет		
86		Подвижные игры .Кроссовая			

		подготовка..			
87		Подвижные игры .Кроссовая подготовка..			
88		. Прыжок в высоту с 7 – 9 шагов разбега.			
89		Прыжок в высоту с 7 – 9 шагов разбега.			
90		Прыжок в высоту с 7 – 9 шагов разбега.			
91		Кроссовая подготовка. Специальные беговые упражнения.		Май	
92		Кроссовая подготовка. Специальные беговые упражнения.			
93		Кроссовая подготовка. Специальные беговые упражнения.			
94		Кроссовая подготовка. Специальные беговые упражнения.			
95		Бег 3000 м. Подвижные игры.	тест		
96		Низкий старт. Бег по дистанции. Эстафеты.			
97		Низкий старт. Бег по дистанции. Эстафеты.			
98		Низкий старт. Бег по дистанции. Эстафеты. Бег 100 м.	тест		
99		Метание гранаты на дальность. Прыжки в длину с разбега.			
100		Метание гранаты на дальность. Прыжки в длину с разбега.			
101		Метание гранаты на дальность. Прыжки в длину с разбега.			
102		Круговые эстафеты. Подвижные игры.			

6. Ресурсное обеспечение программы

1. Каинов, А. Н. Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А. П. Матвеева) / А. Н. Каинов. - Волгоград : ВГАФК, 2003. - 68 с.
2. Каинов, А. Н. Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола : программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича / А. Н. Каинов, Н. В. Колышкина. - Волгоград : ВГАФК, 2005. - 52 с.
3. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся : 1-11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. - 2004. - № 1-8.
4. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич.
- М. : Просвещение, 2010. - 127 с.
5. Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. М. : Физкультура и спорт, 1998. - 496 с.
6. Настольная книга учителя физической культуры : справ.-метод, пособие / сост. Б. И. Мишин. М. : ООО «Изд-во АСТ» ; ООО «Изд-во Астрель», 2003. - 526 с.
7. Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре / авт.-сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова. - М. : Дрофа, 2001.- 128 с.
8. Пояснительная записка к федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для общеобразовательных учреждений РФ // Физкультура в школе. - 2006. - № 6.
9. Физическое воспитание учащихся 10-11 классов : пособие для учителя / под ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейксона.
- М. : Просвещение, 1998. - 112 с.
10. Учебник для общеобразовательных организаций « Физическая культура 10-11 кл.» под редакцией В.И.Ляха. Просвещение 2014.