

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Крюковская средняя общеобразовательная школа»

<p>«Рассмотрено» Руководитель МО _____ Переверзева В.Н. Протокол № ____ от « ____ » _____ 2013 г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора школы по УВР МБОУ «Крюковская СОШ» _____ Бояринцева Л.А. « ____ » _____ 2013 г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор МБОУ «Крюковская СОШ» _____ Колесник А.Т. Приказ № _____ от « ____ » _____ 2013 г.</p>
---	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Слипушенко Андрея Николаевича

по учебному курсу «Физическая
культура»

в 10 классе

2013-2014 учебный год

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 10 класса разработана на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Ляха, А.А.Зданевича, (Москва, 2011 г) При составлении программы были учтены рекомендации инструктивно-методического письма «О преподавании предмета « Физическая культура» в общеобразовательных учреждениях Белгородской области в 2013-2014 учебном году» Департамента образования, культуры и молодежной политики Белгородской области Белгородского института повышения квалификации и профессиональной переподготовки специалистов

Согласно приказа департамента образования, культуры и молодежной политики Белгородской области от 12 мая 2011 г. №1339 «О внесении изменений в региональный базисный учебный план и примерные учебные планы для общеобразовательных учреждений области» преподавание предмета «Физическая культура» изучается со 2 по 11 класс в объеме 3-х часов в неделю.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры 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.

Содержание данного тематического планирования при трёх учебных занятиях в неделю среднего (полного) образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Данное календарно-тематическое планирование рассчитано на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

При составлении планирования учитывались приём нормативов Областного физкультурного комплекса ГТО, а также участие школы в территориальных Спартакиадах по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика, гимнастика).

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, повышением двигательной активности школьников с использованием соревновательных форм проведения занятий на основе спортивных игр.

Особенностью данного календарно-тематического планирования является включение во все уроки подвижных и спортивных игр, а также использование третьего часа урока физической культуры для организации и проведения показательных выступлений, конкурсов, соревнований по видам физических упражнений, включенных в календарно-тематическое планирование, соревнований по отдельным видам спорта (внутришкольные, матчевые встречи), аттракционы, соревнования по специальным программам.

На уроках физической культуры в 10 классах решаются все основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания, которые вытекают из цели общего и среднего образования, — содействие всестороннему развитию личности на основе овладения каждым учащимся личной физической культурой.

Прежде всего, на уроках продолжается работа по выработке умений использовать средства физической культуры для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам, для отдыха и досуга. В числе оздоровительных задач важное место принадлежит формированию у молодых людей общественных и личных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности, а также содействию их гармоничному развитию.

В процессе усвоения материала программы углубляются знания старшеклассников о закономерностях спортивной тренировки, двигательной активности, о значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, службы в армии, выполнения функций материнства и отцовства; даются конкретные представления о самостоятельных занятиях с целью улучшения физического развития и двигательной подготовленности с учетом индивидуальных особенностей учащихся.

В старшем школьном возрасте продолжается дальнейшее обогащение двигательного опыта, повышение координационного базиса путем освоения новых, еще более сложных двигательных действий и вырабатывается умение применять их в различных по сложности условиях.

В тесной взаимосвязи с закреплением и совершенствованием двигательных навыков (техники и тактики) осуществляется работа по разностороннему развитию кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скоростных, гибкости) и координационных (быстроты перестроения и согласования двигательных действий, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости) способностей, а также сочетанию этих способностей.

Углубляется начатая на предыдущих ступенях работа по закреплению у юношей и девушек потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта, формированию у них адекватной самооценки. При этом делается акцент на воспитание таких нравственных и волевых качеств личности, как самосознание, мировоззрение, коллективизм, целеустремленность, выдержка, самообладание, а также на развитие психических процессов и обучение основам саморегуляции.

3.ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ 10 КЛАССА

В результате изучения курса «Физическая культура» учащиеся должны:

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;

- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
 - организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
 - культуры повеления и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
 - профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
 - экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой. Проводить:
 - самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
 - контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью осанкой;
 - « приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
 - приемы массажа и самомассажа;
 - занятия физической культурой и спортивные соревнования учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности; планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;

эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность; дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м Бег 100 м	5,0 с 14,3 с	5,4 с 17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз Прыжок в длину с места, см	10 раз 215 см	14 раз 170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км Кроссовый бег на 2 км	13 мин 50 с	10 мин 00 с

4.КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ В 10 КЛАССЕ

№ п/п	Наименование раздела и тем	Часы учебного времени	Сроки прохождения		Примечание
			План	Факт	
Лёгкая атлетика					
1	Т.Б на занятиях физической культуры Основы теоретических знаний. Пустое место, встречная эстафета, русская лапта	1	02.09		
2	Совершенствование техники спринтерского бега Пустое место, встречная эстафета, русская лапта	1	03.09		
3	Урок-соревнование Соревнование с элементами лёгкой атлетики День и ночь, перебежка с вырубкой Зачёт контрольных нормативов	1	04.09		,
4	Совершенствование техники длительного бега Гонка с выбыванием, пустое место	1	09.09		
5	Совершенствование техники длительного бега. Гонка с выбыванием, пустое место	1	10.09		
6	Урок-соревнование Соревнование с элементами лёгкой атлетики Зачёт контрольных нормативов	1	11.09		
7	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега Челнок, прыжки по полоскам	1	16.09		
8	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега Челнок, прыжки по полоскам	1	17.09		
9	Урок-соревнование Соревнование с элементами лёгкой атлетики Зачёт контрольных нормативов	1	18.09		
10	Совершенствование техники метания мяча в цель и на дальность русская лапта	1	23.09		
11	Совершенствование техники метания мяча в цель и на дальность В горизонтальную мишень	1	24.09		
12	Урок-соревнование Соревнование по определению уровня физической подготовленности Зачёт контрольных нормативов	1	25.09		
Спортивные игры					
13	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Русская лапта	1	30.09		

14	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Русская лапта	1	01.10		
15	Урок-соревнование Соревнование по определению уровня физической подготовленности.Русская лапта	1	02.10		
16	Совершенствование техники ударов по мячу, ловля мяча и передача Русская лапта	1	07.10		
17	Совершенствование техники ударов по мячу, ловля мяча и передача Русская лапта	1	08.10		
18	Урок-соревнование Соревнование по русской лапте Русская лапта	1	09.10		
19	Совершенствование техники ударов по мячу, ловля мяча и передача в учебно-тренировочной игре	1	14.10		
20	Совершенствование техники ударов по мячу, ловля мяча и передача в учебно-тренировочной игре Русская лапта	1	15.10		
21	Урок-соревнование Соревнование по русской лапте	1	16.10		
Спортивные игры .Волейбол					
22	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов. Комбинации из освоенных элементов техники	1	21.10		
23	Совершенствование техники приёма и передачи мяча. Варианты техники приёма и передачи мяча	1	22.10		
24	Урок-соревнование Соревнование с элементами волейбола	1	23.10		
25	Совершенствование техники подач мяча. Варианты подач мяча. Волейбол	1	28.10		
26	Совершенствование техники нападающего удара. Варианты нападающего удара через сетку	1	29.10		
27	Урок-соревнование Соревнование с элементами волейбола	1	30.10		
Гимнастика					
28	Совершенствование строевых упражнений Салки с прыжками, построй мост	1	11.11		
29	На совершенствование общеразвивающих упражнений без предметовКружилиха, бой петухов	1	12.11		

30	Урок- соревнование Соревнования с элементами гимнастики Гимнастический марафон	1	13.11		
31	Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами Дружные тройки, бой петухов	1	18.11		
32	Освоение и совершенствование висов и упоров Кто сядет первым, Выталкивание из круга	1	19.11		
33	Урок- соревнование Соревнования с элементами гимнастики Ленты, вымпелы, мячи	1	20.11		
34	Освоение и совершенствование опорных прыжков Построй мост, Салки с прыжками	1	25.11		
35	Освоение и совершенствование акробатических упражнений Построй мост Гимнастический марафон	1	26.11		
36	Урок- соревнование Соревнования с элементами гимнастики Гимнастический марафон	1	27.11		
37	Развитие координационных способностей Кружилиха, Бой петухов	1	02.12		
38	Развитие координационных способностей Акробатические упражнения. Гимнастический марафон	1	03.12		
39	Урок- соревнование Соревнования с элементами гимнастики Гимнастический марафон Ритмическая гимнастика	1	04.12		
40	Развитие силовых способностей и силовой выносливости Дружные тройки, Кто сядет первым, Кувырки в паре спартнёром	1	09.12		
41	Развитие скоростносиловых способностей Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча Оседлай коня	1	10.12		
42	Урок- соревнование Соревнования с элементами гимнастики Гимнастический марафон	1	11.12		
43	Развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Построй мост	1	16.12		
44	Овладение организаторскими умениями Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора Гонка с выбыванием	1	17.12		

45	Урок-соревнование. Самостоятельные занятия Гимнастический марафон	1	18.12		
Спортивные игры. Волейбол					
46	Совершенствование техники защитных действий. Варианты блокировки нападающих ударов(одиночное и вдвоём), страховка Пробей стенку	1	23.12		
47	Совершенствование тактики игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игры с выбыванием	1	24.12		
48	Урок-соревнование Соревнования с элементами волейбола	1	25.12		
Лыжная подготовка					
49	Т.Б. при занятиях лыжным спортом Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Прохождение дистанции Лыжники на места	1	13.01		
50	Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Сороконожка на лыжах	1	14.01		
51	Урок -соревнование Лыжные гонки. Лыжники на места	1	15.01		
52	Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий Лыжники на места	1	20.01		
53	Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Сороконожка на лыжах	1	21.01		
54	Урок -соревнование Лыжные гонки. Прохождение дистанции	1	22.01		
55	Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Гонка на лыжах в парах	1	27.01		
56	Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Гонка на лыжах в парах Прохождение дистанции	1	28.01		
57	Урок -соревнование Лыжные гонки. Прохождение дистанции. Гонка на лыжах в парах	1	29.01		
58	Переход с одновременных ходов на попеременные	1	03.02		

59	Преодоление подъёмов и препятствий. Сороконожка на лыжах	1	04.02		
60	Урок -соревнование Преодоление дистанции Лыжники на месте, Сороконожка на лыжах	1	05.02		
61	Основные элементы тактики в лыжных гонках Правила соревнований. Гонка на лыжах в парах	1	10.02		
62	Совершенствование тактико-технической подготовки. Преодоление дистанции	1	11.02		
63	Урок -соревнование Лыжные гонки. Прохождение дистанции	1	12.02		
64	Совершенствование тактико-технической подготовки. Преодоление дистанции. Гонка на лыжах в парах	1	17.02		
65	Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Преодоление дистанции Контроль выполнения техники лыжных ходов	1	18.02		
66	Урок -соревнование Лыжные гонки. Прохождение дистанции	1	19.02		
Спортивные игры. Футбол					
67	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Ловля парами, Борьба за мяч	1	24.02		
68	Совершенствование техники защитных действий. Действия против игрока без мяча и с мячом Индивидуальные , групповые и командные действия в нападении и защите Пробей стенку	1	25.02		
69	Урок-соревнование Соревнования с элементами футбола Игра по упрощённым правилам	1	26.02		
70	Совершенствование координационных способностей Подвижные игры с мячом, приближенные к	1	03.03		
71	Развитие выносливости Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры Борьба за мяч	1	04.03		
72	Урок-соревнование Соревнования с элементами футбола.Игровые задания	1	05.03		
73	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей Салки мячом	1	10.03		

74	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей Салки мячом, День и ночь	1	11.03		
Единоборства					
75	Урок -соревнование Закрепление всех видов самостраховок Бой петухов, выталкивание из круга,	1	12.03		
76	Единоборства Защитные действия от ударов блокировкой, освобождение от захватов Бой петухов	1	17.03		
77	Атлетические единоборства Совершенствование изученных элементов единоборств.Выталкивание из круга	1	18.03		
78	Урок -соревнование Соревнования по определению уровня физической подготовленности Бой петухов, выталкивание	1	19.03		
79	Совершенствование изученных элементов единоборств.Бой петухов.	1	31.03		
80	Совершенствование изученных элементов единоборств Выталкивание из круга,	1	01.04		
81	Урок -соревнование Выявление уровня физической подготовки	1	02.04		
82	Действия самозащиты без оружия	1	07.04		
83	Действия самозащиты без оружия	1	08.04		
Лёгкая атлетика					
84	Урок -соревнование Соревнование с элементами лёгкой атлетики на основе комплекса ГТО	1	09.04		
85	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега Кто выше, салки, челнок, скакуны	1	14.04		
86	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега Кто выше, салки, челнок, скакуны	1	15.04		
87	Урок -соревнование Соревнования элементами лёгкой атлетики Челнок, скакуны	1	16.04		
88	Совершенствование техники метания гранаты Кто выше	1	21.04		

89	Совершенствование техники метания гранаты. В горизонтальную мишень	1	22.04		
90	Урок -соревнование Соревнование с элементами лёгкой атлетики	1	23.04		
91	Совершенствование техники спринтерского бега Бег на результат Перебежка с выручкой	1	28.04		
92	На совершенствование техники спринтерского бега Учетный урок по разделу «Лёгкая атлетика» Город за городом	1	29.04		
Спортивные игры. Мини-футбол					
93	Урок -соревнование Соревнования с элементами спортивных игр Мини-футбол	1	30.04		
94	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек Комбинации из освоенных элементов техники передвижений Мини-Футбол	1	05.05		
95	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча Мини-футбол	1	06.05		
96	Урок -соревнование Соревнования с элементами футбола Мини-футбол	1	07.05		
97	Совершенствование техники ведения мяча Мини-футбол	1	12.05		
98	Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей Мини-футбол	1	13.05		
99	Урок -соревнование Соревнования на основе спортивных игр Мини-футбол	1	14.05		
100	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом Мини-футбол	1	19.05		
101	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом Мини-футбол	1	20.05		

102	Урок -соревнование Соревнования с элементами спортивных игр. Подведение итогов года Мини-футбол	1	21.05		
103	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом Мини-футбол	1	26.05		
104	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом Мини-футбол	1	27.05		
105	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом Мини-футбол	1	28.05		

5.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ (105ч.)

**Примерное распределение учебного времени на различные виды
программного материала для учащихся 10 классов
при трёхразовых занятиях в неделю**

№ п/ п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		10	
1	Базовая часть	90	
1.1	Основы знаний о физической	В процессе урока	
1.2	Спортивные игры	21	
1.3	Гимнастика с элементами	18	
1.4	Легкая атлетика	21	
1.5	Лыжная подготовка	18	
1.6	Элементы единоборств	9	
1.7	Плавание		
2	Вариативная часть	15	
2.1	Подвижные, народные и	15	
	Итого часов в год:	105	

**Примерный годовой план-график прохождения программного
материала при трёхразовых занятиях в неделю в 10 классе**

		Кол-во в год	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
		недель	Количество недель в четверть			
		35	9	7	10	9
		Часов (уроков)	Количество часов(уроков) в четверть			
		105	27 час.	21 час.	30 час.	27 час.
1	Базовая часть	90	22	18	30	20
	Основы знаний о физической культуре		В процессе урока			
	Спортивные игры	21	10	-	8	3
	Гимнастика с элементами акробатики	18	-	18	-	-
	Легкая атлетика	27	12	-	-	15
	Лыжная подготовка	18			18	-
	Элементы единоборств	9			4	5

	Плавание					
	Вариативная часть (Спортивные игры)	15	5	3	-	7
	Всего часов	105	27	21	30	27

10 класс

1 четверть 18 (27) уроков

Лёгкая атлетика
с 1 по 7 (по 12) урок

Спортивные игры
с 8 по 18 (с 13 по 27) урок

2 – четверть 14 (21) уроков

Гимнастика
с 19 по 27 (с 28 по 45) урок

Спортивные игры
с 27 по 32 (с 46 по 48) урок

3- четверть 20 (30) уроков

Лыжная подготовка (кроссовая подготовка)
с 33 по 46 (с 49 по 66) урок

Спортивные игры
с 47 по 51 (с 67 по 74) урок
Единоборства
с 51 по 52 (с 75 по 78) урок

4- четверть – 16 (24) урока

Единоборства
с 53 по 57 (с 79 по 83) урок
Спортивные игры
с 66 по 68 (с 93 по 105) урок

Лёгкая атлетика
с 58 по 66 (с 84 по 92) урок

6. ФОРМЫ И СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м Бег 100 м	5,0 с 14,3 с	5,4 с 17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз Прыжок в длину с места, см	10 раз 215 см	14 раз 170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км Кроссовый бег на 2 км	13 мин 50 с	10 мин 00 с

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

Учебно-методический комплект

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10-11 классы М. : Просвещение, 2011
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы М. Просвещение 2011