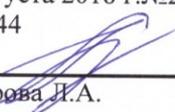


**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
лицей № 144 Калининского района Санкт-Петербурга**

Рекомендовано к использованию
Педагогическим советом ГБОУ лицей №144
Протокол № 144
От « 30 » августа 2018г.

УТВЕРЖДАЮ
Приказ от « 31 » августа 2018 г. №272-о/д
Директор лицея №144

Федорова Н.А.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»

Учебный год: 2018-2019

Класс: 10 а. б (юноши)

Разработчик:

Шубитидзе Т.А..

учитель физической культуры

Санкт-Петербург

2018

Пояснительная записка к рабочей программе по предмету физическая культура для
юношей 10 класса

**ДОКУМЕНТЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ СОДЕРЖАНИЕ И УСЛОВИЯ
РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. «Федеральный компонент государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования». Утвержден 05.03.2004 № 1089
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»
4. Федеральный перечень учебных пособий, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2018-19 учебный год.
5. Постановление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека и Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».
6. Учебный план ГБОУ лицей №144 на 2018-19 учебный год.

Рабочая программа по предмету физическая культура для юношей 10 класса составлена на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (авторы Лях В.И., Зданевич А.А.).

Количество часов: в год – 102; в неделю – 3 часа; резерв – 3 часа.

Данная рабочая программа имеет базовый уровень и направлена на достижение следующих **целей:**

Освоение знаний, необходимых каждому человеку для овладения программным материалом по физической культуре, а так же для организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Воспитание потребности здорового образа жизни.

Овладение знаниями и навыками физкультурно-спортивной деятельности.

Развитие основных двигательных способностей учащихся: быстроты, ловкости, выносливости, гибкости и силы.

Всесторонняя подготовка юношей к дальнейшей службе в вооруженных силах.

Задачи курса:

Формирование политических знаний и экологической культуры.

Привитие знаний и умений, необходимых для того, чтобы следить за своим физическим развитием, правильно организовать свой режим дня, укреплять свой организм.

Воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.

Выработка представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля.

Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей..

Развитие самостоятельности, умения преодолевать различные трудности.

Воспитание морально-волевых качеств учащихся.

Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях.

В результате изучения программы по физической культуре ученик

10 класса должен:

Знать

- о роли и значении физической культуры в развитии общества и человека;
- цели, принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире;
- о роли и значении занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, в профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни;
- индивидуальные особенности физического и психического развития;
- об особенностях функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Уметь

- проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями;
- применять приемы самостраховки и страховки;

-технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

-проводить занятия и соревнования с учащимися младших классов;

-проводить судейство по одному из видов спорта;

-соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями;

-составлять комплексы физических упражнений различной направленности;

-пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием для самостоятельных форм занятий физической культурой;

-оказать первую доврачебную помощь при травме.

Физическая подготовленность должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом индивидуальных возможностей учащихся.

УНИВЕРСАЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

Регулятивные:

-учитывать и планировать свою деятельность

-оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки;

-осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату деятельности;

-различать способ и результат действия;

-вносить необходимые коррективы в действие завершения работы на основе с учетом характера сделанных ошибок;

Познавательные:

-осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы и ИКТ;

-проводить сравнение, структуризацию и классификацию по заданным критериям;

-строить речевое высказывание в устной и письменной форме.

Коммуникативные:

-читать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

-контролировать действие партнера;

-договариваться и приходить к общему решению совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

-учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве.

Учебно-методический комплекс:

Для учащихся

-Физическая культура. 10-11 классы / под ред. Лях В.И; Зданевич А.А. – Просвещение,2014;

Для учителей

-Лях В.И. Физическое воспитание учащихся 10-11 классов. - М.,2014

- -Настольная книга учителя физической культуры/под ред. Л.Б. Кофмана. – М., 2012

-Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры/под ред. Э. Найминова. – М., 2013

-Спортивные игры на уроках физкультуры/ ред.Листов О. – М., 2010

При разработке рабочей программы на основе программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» были внесены изменения. Ввиду отсутствия в учреждении материальной базы для занятий лыжной подготовкой и часто меняющихся в нашем регионе погодных условий, раздел программы **Лыжная подготовка** заменён разделом **Кроссовая подготовка** и добавлены учебные часы в разделы **Легкая атлетика, Гимнастика и Спортивные игры.**

Распределение учебного времени на различные виды программного материала

Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
Лёгкая атлетика	28
Баскетбол	21
Гимнастика с элементами акробатики	20
Кроссовая подготовка	9
Волейбол	21
Резерв	3

Содержание программного материала

Основы знаний о физической культуре

Правовые основы физической культуры и спорта.

Понятие о физической культуре личности.

Физическая культура и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.

Атлетическая гимнастика для юношей.

Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма.

Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

Понятие телосложения, способы регулирования форм и массы тела человека средствами физической культуры.

Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, лёгкая атлетика).

Развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Прикладное значение физических упражнений.

Спортивные игры (баскетбол, волейбол)

Баскетбол

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Варианты ловли и передачи мяча.

Ловля и передача мяча с сопротивлением.

Варианты ведения мяча.

Ведение мяча с сопротивлением, с изменением темпа и направления.

Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника и без.

Броски мяча в прыжке двумя руками и одной с сопротивлением.

Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).

Освоение тактики игры.

Индивидуальные, групповые, командные действия в защите и нападении.

Игра по правилам баскетбола.

Волейбол

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Совершенствование техники приёма мяча сверху и снизу двумя руками после подачи в третью зону.

Совершенствование техникой нападающего удара после паса партнера.

Овладение техникой верхней подачи мяча.

Блокирование одиночное и групповое.

Индивидуальные, групповые действия игроков в защите и нападении.

Игра в волейбол по правилам.

Гимнастика с элементами акробатики.

Совершенствование строевых упражнений.

Выполнение общеразвивающих упражнений с предметами и без, на месте и в движении.

Упражнения с гантелями, гирями, набивными мячами.

Подъём в упор силой, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре.

Подъём разгибом

Опорный прыжок через коня в длину

Длинный кувырок через препятствие, стойка на руках с помощью, переворот боком.

Лазание по канату без помощи ног.

Кроссовая подготовка.

Бег в равномерном темпе до 25 минут.

Бег с преодолением препятствий.

Легкая атлетика

Низкий старт.

Овладение техникой спринтерского бега.

Бег по дистанции 100 м

Эстафетный бег 400 м.

Бег по дистанции 3000 м.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Прыжки в длину с разбега 15-20 беговых шагов.

Метание теннисного мяча на дальность с разбега.

Метание гранаты 500-700 г с места на заданное расстояние и в цель.

Метание набивного мяча 3 кг из разных положений.

Виды и формы промежуточного и итогового контроля.

С целью проверки знаний учащихся используются методы:

- опрос в устной или письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до или после выполняемого задания

- тестирование

- демонстрация знаний в конкретной деятельности.

С целью проверки уровня владения двигательными действиями используются методы:

- метод открытого наблюдения

- вызов учащегося

Оценка «5» - двигательное действие выполнено, точно, в надлежащем темпе.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается скованность движений.

Оценка «3»-двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок.

Данные методы применяются индивидуально и фронтально.

С целью проверки уровня физической подготовленности используются контрольные упражнения и тестирование (выполнение тестовых заданий с оцениванием либо результатов, либо прироста результатов).

Для оценки результатов используются нормативы, предложенные в «Комплексной программе физического воспитания учащихся 1-11 классов», авт. Лях В.И, Зданевич А.А. 2011 г., утвержденные Министерством Образования Российской Федерации.

Таблица нормативов для оценивания уровня физической подготовленности юношей 10-11 классов.

Упражнение	Возраст	Оценка		
		3	4	5
Бег 30 м, сек.	16	5,2 и более	5,1-4,8	4,4 и менее
	17	5,1 и более	5,0-4,7	4,3 и менее
Челночный бег 3x10 м, сек	16	8,2 и более	8,0-7,7	7,3 и менее
	17	8,1 и более	7,9-7,5	7,2 и менее
Прыжки в длину с места, см	16	180 и менее	195-210	230 и более
	17	190 и менее	205-220	240 и более
6-тиминутный бег м	16	1100 и менее	1300-1400	1500 и более
	17	1100 и менее	1300-1400	1500 и более
Подтягивания на низкой перекладине, раз	16	7 и менее	8-9	11 и более
	17	7 и менее	8-10	12 и более
Прыжки ч/з скакалку, раз	16	130 и менее	131-149	150 и более
	17	139 и менее	140-155	
Поднимание туловища за 1 мин	16	42 и менее	43-46	47 и более
	17	45 и менее	46-49	50 и более