

Государственное бюджетное нетиповое образовательное учреждение

«Санкт-Петербургский городской Дворец творчества юных»

Аничков лицей

«Рассмотрено»

на заседании
педагогического совета

Аничкова лицея

Протокол № 1

от «28» августа 2015 года

«Согласовано»:

Заместитель директора
Аничкова лицея по
УВР _____

от «28» августа 2015 года

«Утверждаю»

Директор Аничкова лицея

от «31» августа
2015 года



Рабочая программа

по физической культуре

для 10-класса (девушки)

3 час в неделю (всего 102 часа)

Составитель:

учитель Гоголина Е.Н.

2015 - 2016 уч. г.

Программа:

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов .Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич .Москва, «Просвещение» ,2013

Физическая культура 1-11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А. А. Зданевича. Авторы-составители: А.Н. Каинов, кандидат педагогических наук, Г.И. Курьеров. Волгоград, «Учитель»,2012

Учебник:

Автор В.И. Лях, А.А. Зданевич

Название Физическая культура 10 — 11 класс

Издательство, год издания Москва, Просвещение, 2013

Количество часов в неделю / год

10 класс 3 часа / 102 часа

Пояснительная записка

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 10-х классов

Рабочий план разработан на основе: 1. Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов .Авторы: доктор педагогических наук В. И .Лях, кандидат педагогических наук А.А, Зданевич Москва, «Просвещение», 2013. 2.Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И. Ляха, А.А. Зданевича .Авторы-составители А. Н. Каинов, кандидат педагогических наук, Г.И.Курьерова. Волгоград, «Учитель»,2012

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часа в год.

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать следующие учебники:

Лях В.И. Физическая культура 10-11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2013.

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 плаванию, волейболу.

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 один час урочного времени в каждой четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и мере текущего освоения умений и навыков. По окончании средней 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 может сдавать экзамен по физической культуре как экзамен по выбору или дифференцированный зачет.

Годовое распределение сетки часов на разделы программы

Физического воспитания в 10 классах

Разделы учебной программы	Класс
	10
<i>Базовая часть</i>	
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
Легкая атлетика	21
Кроссовая подготовка	14
Гимнастика с элементами акробатики	18
<i>Вариативная часть</i>	
Плавание	34
Волейбол	15
Итого	102

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

1.1. Естественные основы.

10 класс. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движения.

1.2. Психолого-педагогические основы.

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания.

Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

1.3. Медико-биологические основы.

10 класс. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

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

1.4. Приемы саморегуляции

10 класс. Аутогенная тренировка. Психомоторная и психорегулирующая тренировки.

1.5. Волейбол.

10 класс Терминология избранной игры. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности во время занятий игровыми видами спорта. Организация и проведение подвижных соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях игровыми видами спорта.

1.6. Плавание

10 класс. Основная направленность на закрепление изученных способов плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй. Плавание изученными спортивными способами. Развитие выносливости: проплывание отрезков 25-100 м по 2-6 раз, плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 метров. Развитие координационных способностей. Элементы и игра в водное поло, элементы фигурного плавания. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне. Доврачебная помощь пострадавшему. Самоконтроль при занятиях плаванием.

1.7. Гимнастика с элементами акробатики.

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

1.8. Легкая атлетика.

10 класс. 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.

1.9. Кроссовая подготовка.

10 класс. Основы биомеханики кроссовой подготовки. Влияние бега на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий кроссовой подготовкой. Самоконтроль при занятиях.

2. Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м	5,0	5,4
Силовые	Прыжок в длину с места, см.	215	170
	Подтягивание в висе на высокой перекладине, количество раз	10	-
	Подтягивание из вися, лежа на низкой перекладине, количество раз	-	14
К выносливости	Бег 2000 м, мин.	-	10,00
	Бег 3000 м, мин	13,30	-
	Плавание всеми стилями, 25 - 50 м.	С учетом времени	

Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояние стрессам;
- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значение занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

Нормативы 10 класс

№	Физические способности	Контрольные упражнения	Уровень физической подготовленности учащихся		
			Девушки		
			Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	6,1 и ниже	5,9	4,8 и выше
2	Координационные	Челночный бег 3*10 м, с	9,7 и ниже	9,3	8,4 и выше
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	160 и ниже	170-190	210 и выше
4	Выносливость	6-минутный бег, м	900 и ниже	1050-1200	1300 и выше
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	7 и ниже	12-14	20 и выше
6	Силовые	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз(девушки)	6 и ниже	13-15	18 и выше

На занятиях физической культуры учащиеся осваивают не только основы знаний по программе, но и учатся думать и понимать свой организм, разбираться в признаках утомления и переутомления. Учатся работать самостоятельно, в группе, команде, коллективе. Также на занятиях есть возможность применять знания, полученные на других предметах учебного плана.

Данная программа несет в себе следующие изменения : в связи с условиями проведения уроков физической культуры в данном учебном заведении, основной упор ставится на изучение плавания. Элементы спортивных игр изучаются в упрощенном варианте(на облегченных мячах). В связи с отсутствием условий для занятий баскетболом и работой на гимнастических снарядах, в программе учебного плана увеличено количество занятий по плаванию.

Занятия проходят на базе учебно-оздоровительного комплекса. В комплексе имеются 2 спортивных зала, тренажерный зал и бассейн. Также используется территория сквера для занятий легкой атлетикой и кроссовой подготовкой.

Список литературы.

1. Программа по физической культуре. Специальная медицинская группа. 1-11 классы Авторы-составители: Т. В. Дараева, Н. В. Коновалова и др. ; под общ. Ред. М. Ю. Ушаковой.- М.: Издательство « Глобус», 2010 (Образовательный стандарт).
2. Голомидова С. Е. Нестандартные уроки физкультуры 10-11 классы-Волгоград, «Учитель» , 2005.
3. Физическая культура. Планирование и организация занятий. 8 кл. :учебно-методическое пособие В. С. Кузнецов, Г. А Колодницкий.- М.: «Дрофа», 2010
4. И А. Гуревич .Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно- игровых заданий.- Минск, « Высшая школа», 2012
5. Погадаев Г. И. Физическая культура. 10-11 классы. Базовый уровень : учебник- М.,
6. « Дрофа», 2013.