

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

лицей № 486

Выборгского района Санкт-Петербурга



**Рабочая программа
по физической культуре
для 10 классов
на 2018-2019 учебный год**

Разработчики:

Георгиевский Д.Л.

Цветкова Е.В.

Учителя физической культуры

Обсуждена и согласована на
методическом объединении учителей
«Здоровье»
Протокол № 1 «29» августа 2018 г.

Принята на педагогическом совете
Протокол № 1 «31» августа 2018 г.

Санкт-Петербург

2018 год

2. Пояснительная записка

Образовательная область «Физическая культура» призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы.

Образовательная область «Физическая культура» имеет своим учебным предметом один из видов культуры человека и общества, в системном основании которого лежит физкультурная деятельность. Данная деятельность характеризуется целенаправленным развитием и совершенствованием духовных и природных сил человека и выступает как цель и условие развития физической культуры личности.

Для разработки рабочей учебной программы по физической культуре для 5-9 классов, а также составления календарно-тематического планирования были использованы следующие нормативные документы:

- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. №751;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 03.06.2011 г. №1994 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 09.03.2004 г. № 1312;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010г.№889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
- Обязательный минимум содержания основного общего образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1236;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.09.2010 N ИК-1374/19
- Письмо Министерства спорта и туризма Российской Федерации от 13.09.2010 N ЮН-02-09/4912
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.10.2003 N 13-51-263/123 "Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой".

Настоящая рабочая программа курса физической культуры соответствует обязательному минимуму содержания основного общего образования по физической культуре. Составлена на основе федерального компонента государственного образовательного стандарта, с учетом базисного учебного плана. Опирается на «Комплексную программу физического воспитания учащихся 1-11 классов» (авторы - В. И. Лях, А. А. Зданевич), допущенную МО РФ (Издательство «Просвещение», 2011 г.),

Целью обучения образовательной области «Физическая культура» в основной школе является формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с обще-прикладной и спортивно-рекреационной направленностью.

В соответствии с целью образовательной области «Физическая культура»

формулируются **задачи** учебного предмета:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма посредством направленной обще-прикладной и спортивно-рекреационной подготовки, организации педагогических воздействий на развитие основных биологических и психических процессов;
- воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами спортивно-рекреационной деятельности;
- создание представлений об индивидуальных психосоматических и психосоциальных особенностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья, поддержки оптимального функционального состояния;
- обучение основам знаний педагогики, психологии, физиологии и гигиены физкультурной деятельности, профилактики травматизма, коррекции осанки и телосложения;
- формирование практических умений в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой с различной функциональной и социально ориентированной направленностью.

Сформулированные цель и задачи базируются на требованиях «Обязательного минимума образования по физической культуре» и отражают основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности: теоретическая, практическая и физическая подготовка школьников.

Общая характеристика учебного предмета

Физическая культура совместно с другими предметами решает одну из важных проблем – проблему формирования и сохранения здоровья ребенка. Предметом обучения физической культуре в начальной школе, в соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Описание места учебного предмета в учебном плане

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом курс «Физическая культура» изучается в 10-ом классе из расчёта 2 часа в неделю (всего 68 часов в год). Согласно приказу МОиН от 30 августа 2010 г. № 889 в недельный объем учебной нагрузки рекомендуется отводить на предмет «Физическая культура» дополнительный третий час. Таким образом, в ГБОУ лицей № 486 на изучение предмета «Физическая культура» отводится 3 часа в неделю (102 часа в год).

Используемый учебно-методический комплект

Для реализации курса «Физическая культура» в соответствии с требованиями действующего Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования используются следующие методические пособия:

№ п/п	Наименование учебно-методических пособий в структуре учебно-методических комплексов	Автор, издательство, год
1	Образовательная программа	Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. Допущено Министерством образования

		РФ 2011г. В.И.Лях А.А. Зданевич М., «Просвещение»,2011г
2	Учебник	Лях В.И. Физическая культура (базовый уровень) 10-11 класс, Просвещение 2010 г
3	Учебно-методическое пособие для учителя	Комплексная программа физического воспитания 1- 11 классы. Допущено Министерством образования РФ 2011г. В.И.Лях А.А.Зданевич Настольная книга учителя физической культуры : справ.-метод, пособие / сост. Б. И. Мишин. - М. : ООО «Изд-во АСТ» ; ООО «Изд-во Астрель», 2003.
4	Дидактические материалы	"Примерные показатели двигательной подготовленности". Организация и методика тестирования для определения уровня физической подготовленности школьников, Челябинск, 2006г.

Используемые технологии обучения

Важнейшее требование современного урока – обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств. Дифференцированный и индивидуальный подходы важны для обучающихся, как с низкими, так и с высокими результатами в области физической культуры. Низкий уровень развития двигательных качеств часто бывает одной из главных причин неуспеваемости ученика по физической культуре. А учащемуся с высоким уровнем неинтересно на уроке, рассчитанном на среднего ученика. Помимо этого обучающиеся физической культуре делятся на основную, подготовительную и специальную группы. Поэтому и необходимо дифференцирование и задач, и содержания, и темпа освоения программного материала, и оценки достижений. Исходя из всего перечисленного, я остановилась на технологии дифференцированного физкультурного образования.

1. Технология дифференцированного физкультурного образования

Под дифференцированным физкультурным образованием понимается целенаправленное физическое формирование человека посредством развития его индивидуальных способностей.

Дифференцированное выставление отметки по физической и технической подготовленности обучающихся.

При оценке физической подготовленности учитываю как максимальный результат, так и прирост результата. Причем индивидуальные достижения имеют приоритетное значение. Всё это формирует у школьников положительное отношение к исполнению заданий, создаёт основу для общественной активности.

2. Информационно-коммуникативные технологии

Информатизация системы образования – одно из приоритетных направлений модернизации образования. Богатейшие возможности для этого предоставляют современные информационные компьютерные технологии. Это позволяет в процессе обучения, как в урочной, так и внеурочной деятельности, широко применять цифровые образовательные и Интернет-ресурсы

3. Здоровьесберегающие технологии

Педагогическая технология здоровьесбережения включает в себя: знакомство с результатами медицинских осмотров детей; их учёт в учебно-воспитательной работе; помощь родителям в построении здоровой жизнедеятельности учащихся и семьи в целом; создание условий для заинтересованного отношения к учёбе. Одним из главных

направлений здоровьесбережения - это создание здорового психологического климата на уроках.

4. Деятельностные технологии обучения. Проектная деятельность

Использование технологии проектного обучения, позволяет вовлечь обучающихся в самостоятельный познавательный процесс.

Формы и порядок контроля успеваемости

В учебной работе применяются такие виды контроля, как по характеру получения информации: устный и письменный (тестирование на знание теоретического материала), практический (тестирование на умение выполнять пройденные разделы программы), так и по месту контроля в процессе обучения: вводный, текущий, итоговый. Формами подведения итогов являются результаты соревнований, матчевых и товарищеских встреч.

Планируемые результаты

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

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 поведения 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 с 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.

3. Учебно-тематический план (сетка часов)

Вид программного материала	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	Всего за год
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
Гимнастика	-	8	10	-	18
Легкая атлетика	14	-	-	12	26
Спортивные игры:					
- волейбол	1	14	6	-	21
- баскетбол	-	-	4	11	15
- гандбол	9	-	9	-	18
Развитие физических качеств	В процессе урока				
Всего	25	22	29	24	102

4. Содержание программы

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ И НАВЫКИ

Гимнастика с основами акробатики: кувырки, стойки, опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне, на низкой и высокой перекладине, на параллельных брусьях, на брусьях разной высоты, прикладные упражнения.

Легкая атлетика: старты, бег, прыжки в длину, прыжки в высоту, метание малого мяча, толкание набивного мяча.

Лыжные гонки: повороты, подъемы, торможение, передвижение на лыжах, преодоление препятствий, крутых подъемов и спусков, преодоление трамплина, слалом, прикладные упражнения.

Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол, гандбол(упражнения без мяча, с мячом, тактические действия, спортивные игры)

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

- Развитие скоростных способностей
- Развитие силовых способностей
- Развитие выносливости
- Развитие координации

- Развитие гибкости

5. Система оценивания учащихся

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:

I. 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
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,	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	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	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив			
---	--	--	--

III. Владение способами

и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

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

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.

ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ АТТЕСТАЦИИ УЧАЩИХСЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ (СМГ)

В соответствии с рекомендациями Министерства образования Российской Федерации учитываются особенности в организации занятий физической культурой в СМГ.

Для обучающихся в СМГ в первую очередь необходимо оценить их успехи в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима.

Положительная отметка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и

развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастикой, необходимыми знаниями в области физической культуры.

**Учебные нормативы по освоению навыков, умений,
развитию двигательных качеств**

11 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30м, с	4.4	4.7	5.1	5.0	5.3	6.0
2	Бег 1000м (ю), мин	3.30	3.50	4.20			
	500м (д)				2.1	2.2	2.5
3	Челночный бег 3x10м	7.4	8.0	8.5	8.2	9.0	9.5
4	Бег 3000м, с	12.20	13.00	14.00			
	Бег 2000м, мин, с				10.00	12.00	13.00
5	Метание гранаты 500г, 250г, м	35	32	29	22	19	16
6	Подтягивание	14	11	8	-	-	-
	Подтягивание в висе лежа				16	12	8
7	Прыжки в длину с места, см	230	220	195	185	170	165
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	32	25	20	20	15	10
9	Наклон вперед из положения сидя	15	13	8	24	20	13
10	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30с	29	27	25	27	25	23
11	Ходьба на лыжах 3км, мин, с 5км	14.30	15.00	15.50	18.30	19.00	20.30
		25.00	26.00	28.00			
12	Прыжок в высоту см	135	135	120	125	115	110
13	Прыжок в длину с разбега, см	435	390	345	380	335	300

6. Ресурсы обеспечения реализации программы

(В соответствии с Перечнем учебного оборудования для общеобразовательных учреждений России. Минобразование РФ № 529 от 27.12.93)

Оборудование спортивное:

- основной комплект учебного спортивного оборудования;
- комплект для занятий по общей физической подготовке;
- тренажеры и устройства для воспитания и развития физических качеств;

- комплект для занятий гимнастикой;
- комплект для занятий легкой атлетикой;
- комплект оборудования для занятий спортивными и подвижными играми.

Вспомогательное оборудование:

— вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря и оборудования.

Оборудование для пришкольных спортивных площадок:

- укомплектованная спортивная площадка для игры в футбол
- укомплектованная спортивная площадка для игры в волейбол
- укомплектованная спортивная площадка для игры в баскетбол

Список литературы для учителя:

Основной

Лях В.И. Физическая культура (базовый уровень) 10-11 класс, Просвещение 2010 г
Пояснительная записка к федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для общеобразовательных учреждений РФ//Физкультура в школе-2006-№ 6.

Дополнительный

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.

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.

Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев; под ред. Л. Б. Кофмана. -М. : Физкультура и спорт, 1998.

Настольная книга учителя физической культуры : справ.-метод, пособие / сост. Б. И. Мишин. - М. : ООО «Изд-во АСТ» ; ООО «Изд-во Астрель», 2003.

Физическое воспитание учащихся 10-11 классов: пособие для учителя / под ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейксона. - М.: Просвещение, 1998.

Правила по мини-гандболу, гандболу 7*7 и пляжному гандболу. Игнатьева В. Я. Гандбол. Азбука спорта. – М.; ФиС, 2001

10. Список литературы для ученика:

Матвеев А.П. «Физическая культура» 10-11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений - М.: Просвещение, 2011.