

Аннотация к программе

Изучение курса проводится по учебнику *Физическая культура*.
Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха 10-11 классы.

Программа рассчитана на 102 часа.

В соответствии с Федеральным планом курс «Физическая культура» изучается в 10 классе по 3 часа в неделю, общий объем учебного времени составляет 102ч. Третий час предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30.08.2010 № 889, что бы направлено на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Планируемые результаты изучения курса

Знать:

- основы истории физической культуры в России;
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические, психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительно эффекта и совершенствования физических кондиций;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культуры.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	юноши	девушки
Скоростные	Бег 30 м	5,0 с	5,4 с
	Бег 100 м	14,3 с	17,5
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине, количество раз	10 раз	-
	Подтягивание из виса, лежа на низкой перекладине, количество раз	-	14
	Прыжок в длину с места, см	215 см	170 см
Выносливость	Бег на 2000 м, мин	-	10,00
	Бег 3000 м, мин	13,30	-

На уроках физической культуры проводится инструктаж по ТБ на уроках и включая вопросы по ППД.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки (в процессе уроков)

10 класс

Социально-психологические основы.

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.

Культурно-исторические основы. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Современных Олимпийских игр. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика.

Медико-биологические основы. 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.

Психолого-педагогические основы. 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.

Спортивные игры. (баскетбол, волейбол, футбол)

Гимнастика с элементами акробатики.

Легкая атлетика.

Лыжные гонки

Практическая часть

10 класс

Спортивные игры.

Баскетбол 18ч

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек

Ловля и передач мяча

Техника ведения мяча

Техника бросков мяча

Индивидуальная техника защиты

Техника перемещений, владения мячом

Овладение игрой

Волейбол 22ч

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек

Техника приема и передач мяча.

Техника подачи мяча.

Техника прямого нападающего удара

Техники владения мячом

Тактика игры

Овладение игрой

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.

Гимнастика с элементами акробатики 12ч

Строевые упражнения.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки

Акробатические упражнения.

Висы и упоры

Лазанье

Опорные прыжки

Равновесие. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика 21ч

Техника бега

Техника прыжка в длину, в высоту

Техника метания малого мяча

Развитие выносливости.

Развитие скоростно-силовых способностей

Развитие скоростных и координационных способностей

Лыжная подготовка 18ч

Техника лыжных ходов

Повороты

Подъемы

Спус

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

п/п	Тема беседы
-----	-------------

№	
1.	Техника безопасности во время занятий физической культурой
2.	Дыхание во время выполнения физических упражнений
3.	Питание и питьевой режим
4.	Двигательный режим
5.	Влияние занятий физкультурой на вредные привычки
6.	Режим дня школьника
7.	Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека
8.	Гигиенические правила занятий физическими упражнениями
9.	Основные причины травматизма
10.	Виды легкой атлетики
11.	Основные требования к одежде и обуви
12.	Значение ЗОЖ для здоровья человека
13.	Мир Олимпийских игр
14.	Требования к температурному режиму
15.	Понятия об обморожении
16.	Профилактика плоскостопия
17.	Профилактика близорукости
18.	Профилактика простуды
19.	Поведение в экстремальных ситуациях
20.	Элементы самомассажа
21.	Основы аутогенной тренировки
22.	Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита
23.	Влияние физкультуры на развитие внимания, памяти, мышления
24.	Правила приема водных, воздушных и солнечных ванн
25.	Виды лыжного спорта
26.	Звезды советского и российского спорта
27.	Первая помощь при травмах
28.	Влияние физических упражнений на развитие телосложения

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА ВИДЫ

ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	69
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Легкая атлетика	21
1.3	Спортивные игры (баскетбол)	18
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	12
1.5	Лыжная подготовка	18
2	Вариативная часть	33
2.1	Спортивные игры (волейбол)	22
2.2	Спортивные игры (футбол)	11
		102

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ **10** КЛАССА

№ п/п	Виды программного материала	Кол- во час.	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний		В процессе урока			
2	Легкая атлетика	21	11			10
3	Спортивные игры (баскетбол)	18		9		9
4	Гимнастика с элементами акробатики	12	2	10		
5	Лыжная подготовка	18			18	
7	Спортивные игры (футбол)	11	6			5
8	Спортивные игры (волейбол)	22	7	5	10	
Всего часов		102	26	24	28	24