

Пояснительная записка

1. Учебная программа.

Рабочая программа по предмету физическая культура составлена на основании Федерального компонента государственного образовательного стандарта основного общего образования и на основе примерной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», В. И. Лях, А. А. Зданевич. - Москва: Просвещение, 2012г., рекомендованной МОиН РФ. Рабочая программа соответствует требованиям к обязательному минимуму содержания Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования и имеет базовый уровень программы. Программа разработана на 68 часов в год, из расчета 2 часа в неделю.

2. Цель обучения и задачи обучения

Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих целей:

- **Развитие** основных физических качеств и способностей.
- **Укрепление** здоровья, расширение функциональных возможностей организма.
- **Формирование** культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью.
- **Приобретение** навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.
- **Воспитание** устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.
- **Освоение** знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Задачи физического воспитания учащихся 10 классов направлены на:

- содействие гармоничному физическому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, на содействие гармоничному развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни.
- На обучение основам базовых видов двигательных действий.
- На дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц,

вестибулярной устойчивости и др.)

- На формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма.
- На углубленное представление об основных видах спорта.
- На приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время.
- На формирование адекватной оценки собственных физических возможностей.
- На содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

В течение года учащиеся готовятся к сдаче ГТО, соответствующей возрастным нормативам и подготовка осуществляется на каждом уроке.

3.Количество учебных часов

Учебный предмет изучается в 10 классе , рассчитано на 68 часов при 2 часах в неделю.

Количество часов в неделю	1 четв.	2 четв.	3 четв.	4 четв.	Всего
2	16	16	20	16	68

4. Учебно-тематическое планирование.

Вид программного материала	Количество часов
	10 класс
Лёгкая атлетика	12
Спортивные игры (баскетбол)	6
Гимнастика с элементами акробатики	14
Кроссовая подготовка	14
Спортивные игры (волейбол)	10
Лёгкая атлетика	12
Итого	68 часов

5. Содержание учебного предмета.

Легкая атлетика (24) .Совершенствование техники ранее разученных упражнений (на результат). Выполнение легкоатлетических упражнений (2—3 упражнения по выбору учащихся) в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.). Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения на руках в висе, лазанья и перелазания .

Гимнастика с основами акробатики. (14 ч)Совершенствование техники ранее разученных физических упражнений. Совершенствование комбинаций, составленных учащимися исходя из собственной физической и технической подготовленности (на результат). Выполнение индивидуальных гимнастических и акробатических комбинаций в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Спортивные игры (16 ч).

Б а с к е т б о л . Техничко-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Игра в баскетбол по правилам.

В о л е й б о л . Техничко-тактические командные действия (взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нижней подачи; взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении при приеме

подачи). Игра в волейбол по правилам.

Спортивные игры.

Баскетбол. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в волейбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Футбол. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в футбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Кроссовая подготовка (14 ч). Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Требования к результатам освоения учебного предмета

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета "Физическая культура" 10 класс, учащиеся должны:

1. *Знать и иметь представления:*

- Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- Формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;
- Требования безопасности на занятиях физической культурой;
- Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

2. *Уметь:*

- Планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;
- Выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики;
- Преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;

- Выполнять приемы самообороны, страховки и самостраховки;
- Выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;
- Выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия в избранном виде спорта;
- Осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- Проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя);
- Выполнять простейшие приемы самомассажа;
- Оказывать первую медицинскую помощь при травмах.

3. Демонстрировать уровень физической подготовленности:

Физические качества	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Быстрота	Бег 60 м с низкого старта, с	9,2	10,2
	Прыжки через скакалку в максимальном темпе, с	20	10
Сила	Подтягивание из вися, кол-во раз	8	—
	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	30	24
Выносливость (выбирается любое из упражнений)	Кроссовый бег на 2 км, мин	14.30	17.20
	Бег на 2000 м, мин	10.30	—
	Бег на 1000 м, мин	—	5.40
Координация движений	Последовательное выполнение кувырков, кол-	5	3

	во раз		
	Челночный бег 3 × 10 м, с	8,2	8,8

Критерии и нормы оценки учащихся

Успеваемость по предмету «Физическая культура» определяется качеством усвоения знаний теоретического раздела программы, двигательных умений и навыков, уровнем физической подготовленности, а также уровнем развития двигательных способностей учащихся.

Критериями оценки качества усвоения знаний теоретического раздела являются полнота, точность и осознанность полученных знаний, что выражается в объеме, логичности, аргументированности устных и письменных ответов учащихся, отсутствии или наличии ошибок, их характере и количестве. В соответствии с этим:

оценка «5» ставится учащемуся за полномасштабное, безошибочное, логичное и аргументированное изложение;

оценка «4»— за достаточно полное, преимущественно логичное и аргументированное изложение при наличии 1-2 мелких неточностей или незначительных ошибок, способность ответить на вопросы, требующие понимания изученного материала;

оценка «3» — за недостаточно логичное и аргументированное изложение лишь основного учебного материала с помощью наводящих вопросов учителя, при наличии 3-4 мелких неточностей или незначительных ошибок, либо 1-2 существенных ошибок;

оценка «2» — отсутствие в ответе достаточного знания и понимания изучаемого материала, наличие 1-2 грубых или 3 и более существенных ошибок, неспособность ответить на наводящие вопросы учителя.

Критерием оценки качества усвоения учащимися двигательных умений и навыков является их правильность и прочность что выражается в отсутствии или наличии ошибок в технике выполнения упражнения, их характере и количестве; в легкости и уверенности выполнения упражнения. В связи с этим,

оценка «5» ставится, если упражнение выполнено точно, свободно и уверенно, учащийся полностью овладел техникой изученных двигательных действий;

оценка «4» - упражнение выполнено преимущественно точно и уверенно, но допущены 1-2 незначительные ошибки в основе и деталях техники;

оценка «3» - упражнение выполнено в основном точно, но недостаточно свободно и уверенно, с 3-4 незначительными ошибками или с 1-2 значительными ошибками в основе техники;

оценка «2» - упражнение выполнено неточно, допущена грубая ошибка или 3 и более значительных ошибок в основе техники двигательных действиях.

Контрольно-измерительные материалы

В начале и в конце учебного года учащиеся проходят тестирование по «Президентским состязаниям», по тестам определяется уровень физической подготовленности каждого учащегося и всего класса .

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В 10 « А», 10 « Б» КЛАССЕ .

1	2	3	4	5	6	7
№ урока	Раздел	Тема урока	Кол. часо в	Планов. сроки прохождения	Скорректированные сроки прохождения.	Основные понятия
I четверть						
1	Лёгкая атлетика	Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Техника низкого старта и стартового разгона.	1			Стартовые команды, стартовый разгон.
2		Техника низкого старта и стартового разгона. Техника передачи эстафетной палочки.. КДП	1			Двигательная подготовленность. Способы и фазы прыжка, толчковая и маховая но-га, прыжковая яма, зона передачи эстафеты.
3		Низкий старт и стартовый разгон. Прыжок в длину с разбега. Передача эстафеты. КДП.	1			
4		Учёт техники низкого старта в беге на 60 м. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча. КДП.	1			Сектор для метания, фазы метания, контрольная отметка, скрестные шаги, финальное усилие.
5		Учёт передачи эстафетной палочки. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча. КДП.	1			Зона передачи эстафеты, толчковая и маховая но-га, скрестные шаги, финальное усилие.
6		Учёт в прыжках в длину с разбега. Метание мяча. КДП.	1			Толчковая и маховая нога, скрестные шаги, финальное усилие.

7		Учёт в метание мяча, кроссовая подготовка. КДП.	1			Финальное усилие и торможение, выносливость, естественные и искусственные препятствия.
8		Учёт в беге. КДП.	1			Самоконтроль, дыхание, ЧСС.
9-11		Прыжок в высоту с разбега. Зачёт по разделу «Лёгкая атлетика».	3			Сектор для прыжков в высоту, способы прыжков в высоту, маховая и толчковая нога, фазы прыжка.
12		Учёт в прыжках в высоту.	1			
13	Баскетбол	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Передачи мяча в движении.	1			Правила и приёмы баскетбола, ритм, пробежка.
14		Ведение мяча правой, левой без зрительного контроля. Броски по кольцу в прыжке.	1			Зрительный контроль, бросок в прыжке.
15		Действия двух нападающих против одного защитника.	1			Комбинация «отдал – выйди», заслон.
16		Броски в прыжке, штрафной бросок. Учебная игра 4х4.	1			Штрафной бросок, бросок в прыжке.
17		Зачёт по разделу «Баскетбол». Учебная игра 5х5.	1			Правила и приёмы баскетбола.
18		Совершенствование разученных приёмов. Учебная игра 5х5.	1			Комбинационная игра.
Всего часов: 18						

II четверть

19	Гимнастика	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Акробатика. Равновесие. Лазание по канату.	1		Из упора присев силой стойка на голове, длинный кувырок с разбега, равновесие, выпад, кувырок вперёд, мост. Сед углом на бревне, соскок из упора на колене махом назад.	
20		Самоконтроль. Акробатика. Равновесие. Лазание по канату.	1			
21		Акробатика. Учёт в лазании по канату на руках. Равновесие	1			
22-23		Учёт выполнения акробатических упражнений, в равновесии. Лазание по канату.	2			
24		Учёт выполнения акробатических комбинаций. Лазание по канату на скорость.	1			Акробатическая комбинация.
25		Упражнения на перекладине. Учёт в лазании на скорость.	1			Подъём переворотом силой, размахивание и соскок назад, вис согнувшись и прогнувшись, из вися на подколенках соскок в упор присев.
26-27		Упражнения на перекладине.	2			Фазы опорного прыжка, гимнастический мостик, козёл, конь, прыжок согнув ноги через козла в длину, прыжок боком через коня.
28-29		Упражнения на перекладине. Опорный прыжок.	2			
30		Учёт выполнения комбинации элементов на перекладине. Опорный прыжок.	1			

31		Учёт выполнения опорного прыжка. КДП.	1			
32		КДП. Полоса препятствий. Зачёт по разделу «Гимнасти-ка».	1			
Всего часов: 14						
33-34	Кроссовая подготовка	Техника безопасности. Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	2			Бег в равномерном темпе 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. История Отечественного спорта
35-36		Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	2			
37-38		Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	2			
39-40		Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	2			
41-44		Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	2			
45-46		Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	2			
47-48		Волейбол	Т.Б. Верхняя прямая подача. Сочетание перемещений и приёмов. Передача сверху с перемещением.	2		
49-50	Верхняя прямая подача.		2			

		Приём мяча снизу после подачи. Приём мяча от сетки.				
51-52		Совершенствование приёмов. Учебная игра 6х6.	2			
Всего:20 часов						
53-54	Волейбол	Совершенствование разученных приёмов волейбола в двусторонней игре.	2		Нет	Правила и приёмы волейбола.
55-56		Зачёт по разделу «Волейбол». Учебная игра 6х6.	2			
57-59	Лёгкая атлетика	Т,Б , Прыжок в высоту с разбега. Низкий старт. КДП.	3			Сектор для прыжков в высоту, фазы прыжка, толчковая и маховая нога.
60		Учёт в прыжках в высоту с разбега. Низкий старт. КДП.	1			
61-62		Учёт в беге на 60 м. Прыжок в длину с разбега. КДП.	2			Стартовые команды, фальстарт. Прыжковая яма, фазы прыжка, толчковая и маховая нога, финальное усилие.
63		Прыжок в длину с разбега. Метание мяча.	1			
64		Учёт в прыжках в длину с разбега. Метание мяча.	1			
65		Метание мяча. Кроссовая подготовка.	1			Сектор для метания, фазы метания, контрольная отметка, скрестные шаги, финальное усилие, торможение.
66		Учёт в метании мяча. Кроссовая подготовка.	1			
67		Учёт в кроссе. Зачёт по	1			

		разделу «Лёгкая атлетика».				двигательная активность
68		Правила поведения на воде. Двигательный режим в период летних каникул.	1			
16 часов						
Всего: 68 часов.						

Контрольные параметры оценки достижения ГОС по физической культуре, класс 10

Четверть	1-е полугодие	2-е полугодие	ИТОГО
Формы контроля			
Тест	9	7	16
Зачет	8	9	17
Учебная игра	1	1	2

КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗУН УЧАЩИХСЯ

Оценка успеваемости по основам знаний:

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Отметка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает. Используя примеры из практики, своего опыта.

Отметка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Отметка «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

Оценка техники владения двигательными действиями (умениями, навыками):

Отметка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

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

Отметка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценивание способов (умений) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность:

Отметка «5» - учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом учащийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Отметка «4» - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Отметка «3» - учащийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря, с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

Оценивание уровня физической подготовленности:

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях учитель должен принимать во внимание

- ✓ исходный уровень достижений учащихся,
- ✓ особенности развития двигательных способностей,
- ✓ динамику их изменений у учащихся определенного возраста и пола.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

