

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Октябрьская средняя общеобразовательная школа»
Пронского района Рязанской области

<p>«Рассмотрено» Руководитель МО: Королькова Т.Г./_____/</p> <p>Протокол № ____ от « ____ » _____ 20 ____ г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора по УВР МОУ «Октябрьская СОШ»: Лихоткина Т.М. /_____/</p> <p>« ____ » _____ 20 ____ г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор МОУ «Октябрьская СОШ»: Афлаторлы А.С. /_____/</p> <p>Приказ № ____ от « ____ » _____ 20 ____ г.</p>
--	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Физическая культура»

10класс

Игишева Сергея Александровича,
учителя физической культуры.
Первая квалификационная категория.

2018 - 2019 учебный год.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 10-х классов направлена на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и разработана на основе следующих документов:

- ✓ Закона Российской Федерации «Об образовании»;
- ✓ Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- ✓ Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- ✓ Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- ✓ «Комплексной программы физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва – 2014г.

Цель программы: обеспечение современного образования учащихся в контексте требований федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре.

Задачи программы:

- ✓ Реализация идеологической основы ФКГОС – Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.
- ✓ Реализация методологической и методической основы ФКГОС - организация учебной деятельности учащихся на основе системно - деятельностного подхода.
- ✓ Достижение личностных, метапредметных и предметных результатов освоения образовательной программы посредством формирования универсальных учебных действий, как основы умения учиться.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих **задач:**

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей; воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Общая характеристика учебного курса

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требования к результатам освоения образовательной программы основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона «Об образовании»;

- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программы основного общего образования;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

Место учебного курса в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 11 класс из расчета 3 ч в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». Рабочая программа рассчитана на 102 часа в год (по 3 часа в неделю).

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса

Программа обеспечивает достижение учащимися 10-х классов определенных личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты:

Восновной школе результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и

координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Содержание курса

В рабочих планах распределения учебного материала в разделах: «Основы знаний» и «Межпредметные связи» предусмотрены теоретические вопросы по углублению знаний учащихся о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие коллективных, трудовых, волевых и нравственных качеств, на получение представления о физической культуре личности, ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни и овладением знаний о методике самостоятельных занятий. Во время изучения конкретных разделов программы предложены теоретические сведения об основных видах спорта, безопасности и оказания первой помощи при травмах.

В планировании подробно описываются предлагаемые упражнения для решения одной из главнейших задач уроков – развитие двигательных качеств учащихся: координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и точности двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости, ловкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

Чтобы определить уровень развития физической подготовленности занимающихся в I и IV четвертях, рабочим планом предусмотрено тестирование учащихся, т. е. предлагается проверить физическую подготовленность детей в начале и конце учебного года. Учителям физкультуры рекомендуется завести специальные журналы, где из года в год фиксировать результаты тестирования.

Домашние задания предусматривают постепенный рост результативности по классам предложенных упражнений, доступных для выполнения в домашних условиях, а также предлагаются задания (по выбору учителя, которые будут фиксироваться в конспектах уроков) из пройденного программного материала, это могут быть группировки, кувырки, стойки, передвижения, имитационные движения и т. д.

Большое значение в тематических планах придается решению воспитательных задач: доброжелательного отношения друг к другу, умения и желания оказывать помощь, дисциплинированность, корректность, требовательность к себе, выработку привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентиров на здоровый образ жизни.

Для содействия формированию у подростков адекватной оценки своих физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию предложено обучение учащихся на уроках овладению организаторскими умениями и навыками проведения занятия в качестве командира отделения, капитана команды, помощника судьи, судьи и т. д.

Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих среднюю школу.

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

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- 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 спортивной специализации, 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 оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
 - управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
 - 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 культурой.
- Демонстрировать**

Физические способности	Физические упражнения	дево чки
Скоростные	Бег 100 м, с. Бег 30 м, с.	17,5 5,4
Силовые	Прыжок в длину с места, см Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, кол-во раз	170 14
Выносливость	Кроссовый бег 2000 м, мин	10.00

Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет

№ п/ п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень		
				девочки		
				Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	6,1 и ниже 6,1	5,9— 5,3 5,9— 5,3	4,8 и выше 4,8
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	16 17	9,7 и ниже 9,6	9,3—8,7 9,3—8,7	8,4 и выше 8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	16 17	160 и ниже 160	170— 190 170— 190	210 и выше 210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	900 и ниже 900	1050- 1200 1050- 1200	1300 и выше 1300

5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	7 и ниже 7	12-14 12-14	20 и выше 20
6	Силовые	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	16 17	6 и ниже 6	13-15 13-15	18 и выше 18

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м, метать гранату 500-700г. с места и разбега.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Лыжная подготовка: передвижение на лыжах.

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

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену

занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание. Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Оценка успеваемости по физической культуре в 10-х классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, 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:

1. 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» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 2,)
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	в нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	незнание материала программы.

2. 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, комбинированный метод.

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех	при выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем	двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая	движение или отдельные его элементы

требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает суть движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.	случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.
---	--	---	---

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
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.

4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности,	Исходный показатель соответствует среднему уровню	Исходный показатель соответствует	Учащийся не выполняет государственны

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 определённый период времени.	подготовленности и достаточному темпу прироста.	ет низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	й стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.
--	---	--	--

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Тематическое планирование

Данное планирование предлагает вариант трехразовых занятий в неделю, что предусмотрено используемой комплексной программой физического воспитания.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика. **Вариативная** (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена

необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК
прохождения учебного материала по физической культуре для
учащихся 10 классов

Задачи:

1. Образовательные: осваивать раздел «Основы знаний о физической культуре»; содействовать гармоническому физическому развитию; обучать основам базовых видов двигательных действий, выполнению основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников.

2. Оздоровительные: содействовать обеспечению физическими упражнениями, направленными на развитие основных физических качеств; предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

3. Воспитательные: воспитывать добросовестное отношение к труду, доброжелательное отношение друг к другу и привычки соблюдения личной гигиены.

Разделы программы	Кол-во часов
I. Базовая часть	83
1. Основы знаний	В процессе уроков
2. Легкая атлетика	23
3. Лыжная подготовка	24
4. Гимнастика с элементами акробатики	12
5. Элементы баскетбола	12
6. Элементы волейбола	12
II. Вариативная часть	19
1. Элементы волейбола	15
2. Лапта	4
Сетка часов	102

Тема урока	№ урока	Элементы содержания
Техника безопасности и правила поведения на уроках л/а. Развитие скоростно-силовых качеств	1	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стартовый разгон. Кроссовая подготовка. Обучение технике финального усилия в метании. Развитие скоростно-силовых качеств
Финальное усилие в метании. Бег 30 м - тест	2	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. Финальное усилие в метании. Бег 30 м - тест
Метание гранаты. Прыжки в длину с места-тест	3	ОРУ. Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега. Лапта
Тактика в игре "Лапта".	4	Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Тактические приёмы в игре "Лапта"
Прыжок в длину с разбега-зачет	5	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега на результат. Эстафетный бег.
Развитие скоростных способностей. Бег 100 м-зачет	6	Эстафеты. Старты из различных и.п., бег с ускорением, изменением темпа и ритма шагов. Бег на результат 100 м.
Метание мяча. Кросс 1000 м	7	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Кросс 1000 м
Развитие скоростно-силовых качеств	8	Прыжки и многоскоки, метание набивного мяча, круговая тренировка. Метание гранаты.
Метание гранаты-зачет	9	Метание гранаты 500 г на дальность - зачет. Игра "Лапта"
Развитие выносливости	10	Длительный бег до 20 мин. Специальные беговые упражнения. Игра "Лапта"
Развитие скоростной выносливости. Бег 1000 м-зачет	11	Кросс 1000 м на результат. Игра "Лапта"
Эстафетный бег	12	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Передача эстафетной палочки.
Кроссовая подготовка. Бег 2000 м - зачет	13	Бег на 2000 м - зачет
Лапта	14	ОРУ. Игра "Лапта" с тактическими заданиями
Техника безопасности и правила поведения на уроках по баскетболу. Эстафеты баскетболистов	15	Бросок мяча в кольцо после ведения и после передачи партнером. Эстафеты баскетболистов.
Ловля мяча от щита с добиванием. Ведение мяча	16	ОРУ с набивным мячом. Учить ловле мяча от щита с последующим добиванием по кольцу. Учить ведению с изменением скорости. Эстафета с ведением «змейкой» и броском по кольцу
Игра "Стритбол"	17	ОРУ. Разминка баскетболиста. Стритбол.

Тактические действия в защите	18	ОРУ в движении. Упражнения с набивными мячами в тройках – различные передачи с изменением места после передачи на скорость. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости перемещения. Учить тактическим действиям в защите.
Поворот кругом в движении Стритбол (тактические действия в защите)	19	ОРУ(интенсивно). Строевые упражнения. Тактические действия в защите. Стритбол.
Подъём туловища-тест. Учебная играб/б	20	Подъем туловища из положения лежа. Учебная игра 3х3
Круговая тренировка. Двусторонняя игра в баскетбол	21	Работа на 4-5 станциях на основные мышцы. Двухсторонняя игра в баскетбол
Развитие координационных способностей. Прыжки на скакалке за 30 сек-тест. Стритбол	22	ОРУ в движении. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей. Стритбол.
Бросок мяча со средней дистанции. Стритбол	23	ОРУ со скакалкой. Передачи мяча с сопротивлением. Броски мяча со средней дистанции. Стритбол.
Нападение быстрым прорывом. Учебная игра	24	ОРУ с мячом в парах. Длинная передача. Быстрый прорыв. Учебная игра.
Зонная защита. Учебная игра	25	Тактика в защите. Зонная защита. Броски со средней дистанции. Учебная игра.
Техника безопасности на уроках гимнастики и акробатики. Акробатические элементы	26	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. ОРУ в парах на сопротивление. Акробатика: кувырки вперед, назад; стойка на лопатках, мост(дев); длинный кувырок через препятствие, стойка на руках(с помощью),кувырок назад из стойки на руках(юн.). Развитие силы.
Стойка на лопатках перекатом назад.Сед "углом"	27	Гигиена во время занятий. Различные варианты прыжков с гимнастической скакалкой. Сед «углом» на полу. Учить стойке на лопатках перекатом назад из седа с прямыми ногами(дев); длинный кувырок через препятствие, стойка на руках(с помощью), кувырок назад из стойки на руках(юн.). Развитие силы.
Сед «углом». Стойка на лопатках перекатом назад	28	ОРУ. Сед «углом». Закрепить стойку на лопатках перекатом назад(дев); длинный кувырок через препятствие, стойка на руках(с помощью), кувырок назад из стойки на руках(юн.). Развитие силы.Эстафета.
Подтягивание на низкой и высокой перекладине-тест. Акробатическая связка.	29	ОРУ. Повороты в движении. Подтягивание на низкой и высокой перекладине. Акробатическая связка – 3-5элементов.
Стойка на лопатках перекатом назад в «полушпагат»-(дев), длинный кувырок через препятствие-(юн.)-	30	Развитие силовых способностей. Учет стойки на лопатках перекатом назад в "полушпагат". Учить перевороту назад в «полушпагат» из стойки на лопатках, «мост» (дев),стоя на коленях наклон назад; длинный кувырок через препятствие, стойка на руках и

		голове, кувырок назад(юн.)
Строевые упражнения. Акробатическая связка из 5 элементов-зачёт	31	. Перестроения, повороты в движении. Акробатическая связка из 5 элементов. Упражнения на гимнастической скамейке.
Развитие скоростно – силовых качеств. Опорный прыжок.	32	ОРУ со скакалкой. Прыжки со скакалкой. Опорный прыжок. Эстафета с набивным мячом. Развитие силы.
Строевые упражнения. Опорный прыжок.	33	Повороты в движении. Прыжки со скакалкой. Опорный прыжок. Эстафета с гимнастической скакалкой. Развитие силы.
Упражнения со скакалкой. Опорный прыжок.	34	ОРУ с гимнастической палкой. Работа с гимнастической скакалкой. Опорный прыжок. Развитие силы.
Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке.	35	Перестроения. Повороты в движении. Опорный прыжок. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силы.
Опорный прыжок-зачёт. Гимнастическая полоса препятствий.	36	ОРУ на месте. Опорный прыжок – оценить технику прыжка..Преодоление пяти препятствий. Развитие силы.
Развитие силовых и скоростно-силовых способностей.	37	ОРУ с набивными мячами. Круговая тренировка. Эстафеты с элементами гимнастики.
Техника безопасности на уроках по волейболу. Прием мяча и передачи	38	ОРУ. Инструктаж по ТБ. Повторение учебного материала 7-8 классов: прием мяча «снизу» и передача мяча «сверху». Передача мяча в тройках через сетку.
Прием мяча с подачи. Передачи мяча в тройках	39	Прием мяча «снизу» с подачи. Техника передач мяча в тройках через сетку. Учебная игра.
Передачи из зон после подачи. Учебная игра	40	Прием мяча с подачи. Передачи. Учить передаче из зон 1, 6, 5 в зону 3 после подачи. Учебная игра.
Верхняя прямая подача. Учебная игра	41	Упражнения с набивными мячами в тройках – различные передачи с изменением места после передачи на скорость. Верхняя прямая подача. Учебная игра.
Верхняя прямая подача. Учебная игра	42	Упражнения с набивными мячами. Верхняя прямая подача одновременно с приемом «снизу» и передачей из зон 1,6.5 в зону 3. Игра у сетки по заданию.
Нападающий удар. Учебная игра	43	Верхняя прямая подача. Учить технике нападающего удара в парах или тройках. Учебная игра.
Нападающий удар. Учебная игра	44	Верхняя прямая подача. Учить технике нападающего удара в парах или тройках. Учебная игра.

Учебная игра с заданием.	45	ОРУ Подъем туловища из положения лежа. Учебно-тренировочная игра с заданием на 3 передачи в команде после подачи противника.
Передача мяча во встречных колоннах.	46	Верхняя передача мяча во встречных колоннах. Нападающий удар. Учебная игра.
Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Учебная игра	47	Передача мяча. Прием мяча снизу после подачи. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Учебная игра.
Техника и тактика в игре.	48	Отжимание. Совершенствовать техническую и простейшую тактическую подготовку в двусторонней игре в волейбол.
Техника и тактика в игре волейбол	49	Сочетание приемов: передача, нападающий удар. Техника и тактика в игре.
Техника безопасности на уроках лыжной подготовке. Согласованность работы рук и ног	50	Ознакомить с согласованностью движений рук и ног в переходе через один шаг.
Спуск в стойке устойчивости.	51	Продолжить обучение спуску в стойке устойчивости и смене ног во время спуска.
Развитие общей выносливости.	52	Классический способ передвижения-3км.
Работа рук и ног при переходе через один шаг.	53	Учить согласованности движений рук и ног в переходе через один шаг.
Преодоление встречного склона.	54	Ознакомить со спуском с преодолением встречного склона (контруклона).
Развитие скоростной выносливости.	55	Прохождение дистанции 2км.
Работа рук и ног при переходе из наклона.	56	Ознакомить с согласованностью движений рук и ног в переходе из наклона.
Преодоление встречного склона.	57	Учить преодолевать встречный склон, держа ноги в положении шага.
Развитие специальной выносливости.	58	Прохождение дистанции свободным ходом 4км.
Работа рук в переходе через один шаг.	59	Учить постановке палок на снег и отталкиванию руками в переходе через один шаг.
Работа рук и ног при переходе из наклона через один шаг.	60	Согласованность движений рук и ног в переходе из наклона.
Развитие скоростной выносливости.	61	Прохождение дистанции 1км классическим ходом.
Переход с одновременных ходов на попеременный двухшажный ход.	62	Ознакомить с согласованностью движений рук и ног в переходе со свободным движением рук.
Переход через один шаг.	63	Учить отталкиванию ногой в переходе через один шаг .
3 км классическим ходом-зачет.	64	Принять контрольный норматив на дистанции 3км. у девушек(классический ход).

Чередование ходов.	65	Продолжить учить согласованности движений и наклону туловища в переходе со свободным движением рук.
Преодоление встречного склона.	66	Оценить технику преодоления встречного склона.
Контрольная дистанция коньковым ходом 3 км-зачет.	67	Принять контрольные нормативы на дистанции 3км у девушек(коньковый ход).
Отталкивание рукой в переходе из наклона.	68	Отталкивание рукой в переходе из наклона.Оценить технику выполнения.
Работа рук и правильное положение туловища.	69	Работа рук и правильное положение туловища.
Развитие специальной выносливости.	70	Пройти 1км три раза с отдыхом 3-4 мин.
Переходы лыжных ходов.	71	Оценить технику выполнения перехода с одного на другой лыжный ход
Контрольная дистанция- 5 км.	72	Принять контрольные нормативы на дистанции 5км у девушек без учета времени (свободный ход).
Игра – соревнование.	73	Игра – соревнование. Подведение итогов.
Техника безопасности на уроках волейбола. Передачи, прием мяча	74	Передвижения различными способами. Передачи в зонах. Учебная игра в волейбол.
Развитие скоростных качеств. Челночный бег --тест.	75	Челночный бег. Упражнения с набивным мячом. Передачи мяча в зонах. Прием снизу. Учебная игра с заданием.
Передачи мяча в зонах. Учебная игра	76	Перемещения различными ходами. Имитация приемов игры. Передачи мяча. Прием мяча. Учебная игра с заданием.
Передача мяча в прыжке. Нападающий удар. Учебная игра	77	Передача мяча в прыжке. Нападающий удар. Учебная игра в три касания.
Нападающий удар. Учебная игра	78	Передача в прыжке в колоннах. Прием мяча. Нападающий удар. Эстафеты с передачей мяча в прыжке.
Прием мяча снизу одной рукой. Учебная игра	79	Передача и прием мяча. Прием мяча снизу одной рукой. Нападающий удар. Учебная игра.
Блокирование. Учебная игра	80	Передачи мяча в прыжке во встречных колоннах. Прием подачи. Нападающий удар. Блокирование. Учебная игра с заданием.
Передача мяча стоя к сетке. Игра "Мяч в воздухе"	81	Перемещения. Передача мяча стоя к цели. Игра «Мяч в воздухе». Нападающий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3.
Блокирование.	82	Передача и прием мяча через сетку. Верхняя прямая подача. Блокирование. Учебная игра.
Блокирование в прыжке с места. Учебная игра	83	Перемещения. Прием и подача мяча. Блокирование в прыжке с места. Учебная игра.
Верхняя прямая подача. Учебная игра	84	Перемещения различными способами. Ускорения. Различные способы передач. Нападающий удар. Верхняя прямая подача. Учебная игра.
Тактика в нападении.	85	Командные действия в нападении. Учебная игра.

Командные действия в нападении.	86	Командные действия в нападении.
Учебная игра.	87	Учебная игра.
Двусторонняя игра в волейбол.	88	Определение степени освоения учащимися программного материала.
Техника безопасности на уроках л/а. Бег 30 м - тест. Прыжок в высоту.	89	Строевые упражнения. Техника прыжка в высоту с 11-13 шагов разбега. Инструктаж/б.
Прыжок в высоту.	90	Закрепление техники прыжка в высоту с 11-13 шагов разбега. Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.
Прыжок в высоту с разбега. Челночный бег - тест.	91	Строевые упражнения. Прыжок в высоту. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег.
Развитие скоростной выносливости. Прыжок на скакалке за 1мин - тест.	92	ОРУ со скакалкой. Прыжки со скакалкой за 1мин. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.
Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места-тест. Кроссовая подготовка	93	Прыжок в длину с места -тест. Прыжок в длину с разбега. Кроссовая подготовка.
Развитие скоростных качеств. Бег 100м-зачет. Лапта	94	Бег 100м - зачет. Прыжок в длину с разбега. Кроссовая подготовка. Лапта.
Прыжок в длину с разбега.	95	Прыжок в длину с разбега. Метание гранаты. Кроссовая подготовка.
Прыжок в длину с разбега. Кроссовая подготовка	96	Прыжок в длину с разбега. Метание гранаты. Кросс. Лапта.
Метание гранаты - зачет. Лапта	97	Метание гранаты- зачет. Развитие выносливости в процессе медленного бега. Лапта.
Тактика в «Лапте».	98	Тактика в «Лапте».
Развитие выносливости.	99	Развитие основных двигательных качеств, в процессе медленного бега и преодоление препятствий.
Развитие выносливости. Бег 2000 м-зачет.	100	Кросс. Бег 2000 м -зачет. Волейбол.
Совершенствование техники игры в лапту.	101	Учебная игра.
Совершенствование техники игры в баскетбол.	102	Двусторонняя игра в баскетбол.

Материально – техническое обеспечение

1. Стенка гимнастическая – 4 шт.
2. Бревно гимнастическое напольное – 2 шт.
3. Козел гимнастический – 2 шт.
4. Перекладина гимнастическая - 1 шт.
5. Мост гимнастический подкидной – 1 шт.
6. Скамейка гимнастическая – 6 шт.
7. Маты гимнастические – 15 шт.
8. Мяч набивной (2 кг) – 10 шт.
9. Мяч малый (для метания) – 5 шт.
10. Скакалка гимнастическая – 10 шт.
11. Палка гимнастическая – 10 шт.
12. Обруч гимнастический – 10 шт.
13. Планка для прыжков в высоту – 2 шт.
14. Стойка для прыжков в высоту – 2 пары
15. Щиты баскетбольные с кольцами и сеткой – 2 шт.
16. Мячи баскетбольные – 15 шт.
17. Стойки волейбольные – 2 шт.
18. Сетка волейбольная – 2 шт.
19. Мячи волейбольные – 10 шт.
20. Мячи футбольные – 10 шт.
21. Теннисный стол – 2 шт.

Учебно-методический комплект

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич Москва «Просвещение» 2011

2. **Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха**

Учебники:

Авторы: М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов

Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение»

Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической школе / авт.-сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова – М.: Дрофа, 2001.