

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 55»

**Рабочая программа**  
**курса «Физическая культура»**  
**для 10 класса**

**Рабочая программа составлена на основе авторской программы В.И.Лях.** Комплексная программа физического воспитания. Программа общеобразовательных учреждений. 10-11 классы. /авторы – составители В.И.Лях и А.А.Зданевич, 8-е издание, М.: - Просвещение, - 2011г, с. 41- 91

### Пояснительная записка

Программа по физической культуре для 10 классов составлена на основе нормативных документов:

- федеральный компонент государственного стандарта общего образования
- учебный образовательный план МБОУ «СОШ №55»
- годового календарного учебного графика;
- положение о рабочей программе предметов, курсов, модулей
- федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию
- **авторская программа** В.И.Лях. Комплексная программа физического воспитания. Программа общеобразовательных учреждений. 10-11 классы / авторы – составители В.И.Лях и А.А. Зданевич, 8-е издание, М.: - Просвещение, - 2011г, с. 41- 91
- положение о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся МБОУ «СОШ №55»

Согласно учебному плану школы и авторской программы программа для 10 - х классов предусматривает обучение физической культуре в объёме **3 часа в неделю, 105 часов год.**

**Особенности программы** заключается в том, что в авторской программе рекомендуется *«систематическое проведение занятий на открытом воздухе» (с. 99).* Лёгкая атлетика - согласно *«конкретным условиям проживания» (осень, весна) (с. 99),* спортивные игры ( 18 часов из базовой части, 18 часов из вариативной части) - *«в содержание программного материала можно включить любую другую спортивную игру... . В этом случае учитель самостоятельно разрабатывает программу обучения технике и тактике избранной спортивной игры, ориентируясь на предложенную схему распределения программного материала» (с. 104).*

***Изучение физической культуры на ступени основного общего образования (10 класс) 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, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения	возраст	уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м,с	16 17	5,2 и ниже 5,1	5,1-4,8 5,0-4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,9-5,3 5,9-5,3	4,8 и выше 4,8
2	Координационные	Челночный бег	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0-7,7 7,9-7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3-8,7 9,3-8,7	8,4 и выше 8,4

3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места	16 17	180 и ниже 190	195-210 205-220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170-190 170-190	210 и выше 210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1100 и ниже	1300-1400	1500 и выше	900 и ниже	1050-1200	1300 и выше
			17	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9-12 9-12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12-14 12-14	20 и выше 20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16 17	4 и ниже 5	8-9 9-10	11 и выше 12	6 и ниже 6	13-15 13-15	18 и выше 18

**Перечень учебно-методических средств обучения.**

Учебник. В.И. Лях. Физическая культура. 10-11 классы. М.: Просвещение – 2012  
 Методические пособие Базовый уровень. В.И. Лях., А.А. Зданевич, М.Просвещение

## Материально техническое обеспечение.

Мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные теннисные, маты гимнастические, гимнастический козел, шведские стенки, гимнастические скамейки, скакалки, обручи.

Для усвоения основных знаний применяются **следующие формы, методы и технологии обучения:**

**формы обучения учащихся на уроке:** *общеклассная, групповая, парная, индивидуальная;*

**методы обучения:**

- 1) анализ документов;
- 2) методы опроса;
- 3) метод наблюдения;
- 4) методы измерения морфофункциональных показателей;
- 5) методы контроля за физической (кондиционной и координационной) подготовленностью;
- 6) методы контроля за технической подготовленностью;
- 7) методы контроля за теоретической подготовленностью.

## СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО КУРСА. 10 класса.

№	Раздел программы	Общее кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний физической культуры	В процессе урока.				

2	Спортивные игры: - базовая часть - вариативная часть ( с. 85)	36: из них 18 часов 18 часов	16	2	8	14
3	Гимнастика элементами акробатики	18		18		
4	Легкая атлетика	21	11			10
5	Лыжная подготовка	18			18	
6	Элементы единоборств	9		4	5	
7	Резерв	3				3
	<b>ИТОГО:</b>	<b>105</b>	<b>27</b>	<b>24</b>	<b>31</b>	<b>27</b>

### ФОРМЫ КОНТРОЛЯ:

1. Устный ответ учащегося
2. Учебные нормативы

**Критерии оценки успеваемости:** . По основам знаний: оценивая знания учащихся, надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

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

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

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

Оценка «2» выставляется за плохое понимание и знание теоретического и методического материала.

С целью проверки знаний используются различные методы: опрос (в устной и письменной форме), программированный метод (ученики получают карточки с вопросами и веером ответов на них), использование ситуаций, в которых ученики демонстрируют свои знания в конкретной деятельности

Оценки за технику владения двигательными действиями (умения, навыки):

- оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и чётко;
- оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений;

- оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущены одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению;
- оценка «2» — двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечётко.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнения и комбинированный. Данные методы можно применять индивидуально и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс.

Оценки за овладение способами (умениями) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность:

- оценка «5» — учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. Может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применять его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его;
- оценка «4» — имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности;
- оценка «3» допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности, утренней, атлетической и ритмической гимнастики. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания;
- оценка «2» — учащийся не владеет умениями осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности.

Умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность оцениваются методом наблюдения, опроса, практического выполнения. Это можно осуществлять индивидуальным или фронтальным методом во время любой части урока.

*Оценивая уровень физической подготовленности,* следует принимать во внимание два показателя: 1) исходный уровень развития физических качеств ученика и 2) реальные сдвиги ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени. Оценке «5» соответствует высокий уровень физической подготовленности, оценке «4» — средний и оценке «3» — низкий. При оценке сдвигов ученика в показателях определённых качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития отдельных из них, динамику изменения у детей определённого возраста, исходный уровень у конкретного ученика.

При прогнозировании прироста скоростных способностей, которые являются более консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, силовой выносливости темпы прироста могут быть выше.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведённых аргументов, поскольку в каждом конкретном случае предсказание этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для ученика определённую трудность, но быть реально выполнимыми.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов,

полученных учеником за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, уровень физической подготовленности.

Учащиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинской группам, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.



