

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА  
к рабочей программе по физической культуре  
для учащихся 10 классов**

Данная программа разработана с учетом следующей нормативной базы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г.,№ 273-ФЗ « Об образовании Российской Федерации»;

- приказ Минобрнауки России от 30.08.2010 года № 889 «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 9 марта 2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;

- приказ Минобрнауки России от 31.03.2014 г, №253 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных к использованию в образовательном процессе в ОУ, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2014- 2015 уч.год» с изменениями, внесенными:

приказом Минобрнауки России от 8 июня 2015 года № 576;   
приказом Минобрнауки России от 28 декабря 2015 года № 1529;   
приказом Минобрнауки России от 26 января 2016 года № 38.

приказом Минобрнауки России от 21 апреля 2016 года № 459

приказом Минобрнауки России от 29 декабря 2016 года № 1677

приказом Минобрнауки России от 26 января 2017 года № 15

- письмо МО РО от 18.05.2017 г., № 24/4.1-3996 «Об утверждении регионального примерного недельного учебного плана для образовательных организаций , реализующих программы общего образования, расположенных на территории РО на 2017-2018 учебный год»;

- Учебный план кадетского корпуса

- Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (6-е издание, Москва «Просвещение» 2009 г.

.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часа в год .

- Учебники: Для реализации программного содержания в учебном процессе использовать учебник: Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. 10–11 кл.: учеб.для общеобразовательных. учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2012.

- Учебник:«Физическая культура 10-11 классы», для общеобразовательных организаций / В.И.Лях. Москва: Просвещение,2015г.

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации.

**Программа по  физической культуре  для 10 класса разработана в соответствии:**

* с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 10-11классы. - М.: Просвещение, 2011 год);
* с авторской программой   «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010):
* на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011).

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физиче­ской культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, зна­ния и навыки в области физической культуры, мотивы и осво­енные способы (Умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается ре­шением следующих основных **задач**, направленных на:

* обучение жизненно важным двигательным умениям и навы­кам;
* приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
* воспитание потребности и умения самостоятельно занимать­ся физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
* содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, раз­витие психических процессов и свойств личности.
* содействие гармоничному физическому развитию, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностньтх ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
* 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 (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
* углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
* 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;
* формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;

**Описание места учебного предмета в учебном плане.**

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 102 часа для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования, из расчета 3 часа в неделю. При этом в ней предусмотрен резерв свободного учебного времени в объеме 50 учебных часов (или 14,25 %), предназначенный учителям образовательных учреждений для реализации их собственных подходов по структурированию и дополнительному насыщению учебного материала, использованию разнообразных форм организации учебного процесса, внедрению современных методов обучения и педагогических технологий.

Для реализации программного содержания в учебном процессе используется учебник: Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. 10–11 кл.: учеб.для общеобразоват. учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2011.

Программный материал делится на две части – *базовую* и *вариативную*.

В *базовуючасть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент *(лыжная подготовка заменяется кроссовой)*. 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.Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура».

*Вариативная часть* обусловлена необходимостью учета индивидуальных способ­ностей детей, региональных, национальных и местных особенно­стей работы школ. Включает в себя программный материал по волейболу, футболу, баскетболу. Программный материал расширяется по разделам каждый год за счет увеличения и усложнения элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений выделяется время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся, предусмотренное как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании средней школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Содержание данной программы предназначено для учащихся основной и подготовительной медицинских групп.

***УМК***

Учебно- методический комплект под руководством В. И. Ляха, А. А. Зданевича («Комплексная программа физического воспитания учащихся 10–11 классов». Рабочие программы 10-11 классы. М,«Просвещение», 2012 год рассчитаны на 105 часов (3 урока в неделю). Учебник И. Ляха «Физическая культура »

***ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ***

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен

**знать/понимать:**

* роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации
* активного отдыха и профилактике вредных привычек;
* основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
* способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;
* влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья,
* профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
* способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
* правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими
* упражнениями различной направленности;

**уметь:**

* составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
* выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
* выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
* осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
* осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;
* преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
* выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
* выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
* осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
* использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:
* для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
* включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.
* дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.
* для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
* подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
* организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в
* массовых спортивных соревнованиях;
* активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

**Объяснять:**

* Роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире.
* Роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактики вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

**Характеризовать:**

* Индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями.
* Особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий, особенности планирования индивидуальных занятий различной направленности и контроля их эффективности.
* Особенности обучения и самообучения двигательным действиям.

**Соблюдать правила:**

* Личной гигиены и закаливания.
* Организация и проведение самостоятельного и самодеятельного форм занятий физическими упражнениями и спортом.
* Культура поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований.
* Профилактика травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.

**Проводить:**

* Самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-коррегирующей направленности.
* Приемы страховки и самостраховки во время занятий.
* Приемы массажа и самомассажа.
* Занятия физической культуры 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.

**Определять:**

* Уровни индивидуального физического развития.
* Эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма.
* Дозировка физической нагрузки

**Демонстрировать:**

* Двигательные умения, навыки, способности:
* Уметь с максимальной скоростью пробегать 100 м с низкого старта.
* В равномерном темпе бегать до 30 мин юноши и до 20 мин девушки.
* Метать различные по форме и по массе снаряды с места и с полного разбега.

***Учебные нормативы***

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Определен-**  **ныеспособ-** | **Контрольное упражнение (тест)** | **Воз­раст, лет** | **Уровень** | | | | | |
| **юноши** | | | **девушки** | | |
| **низкий** | **средний** | **высокий** | **низкий** | **средний** | **высокий** |
| 1 | Скоростные | Бег30 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 3х10 м, с | 16  17 | 8,2 и ниже  8,1 | 8,0-7,6  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 | Прыжок в длину с места, см | 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  17 | 1100 и ниже  1100 | 1300-1400  1300-1400 | 1500и  выше  1500 | 900 и ниже  900 | 1050-1200  1050-1200 | 1300 и выше  1300 |
| 5 | Гибкость | Наклоны впе­ред из поло­жения стоя, см | 16  17 | 5 иниже  5 | 9-12  9-12 | 15 ивыше  15 | 7 и ниже  7 | 12—14 12—  14 | 20 и выше  20 |
| 6 | Силовые | Подтягивание на высо-кой пере-кладине из виса, кол.раз (юноши), на низкой пе-рекладине из виса лежа, кол. раз (девушки) | 16  17 | 4 и ниже  5 | 8-9  9-10 | 11 и выше  12 | 6и ниже  6 | 13—15 13—15 | 18и  выше  18 |

**Двигательные умения, навыки и способности:**

**В метанаях на дальность и на меткость**:

метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи резиновые палки и др.) с места и с полного разбега 12—15 м с использованием четьтрехшажного варианта бросковых шагов. Метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальнук цель 2,5 х 2,5М с 15—25 м. Метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 х 1м с 15—20 м.

**В гимнастических и акробатических упражнениях**

выполнять комбинацию из пяти элементов на брусьях или перекладине; выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см;выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы; лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость.

**В спортивных играх**:

демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

**Физическая подготовленность**:

соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей (табл.), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы фазкультурно-оздоровательной деятельности**:

использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

**Способы спортивной деятельности**:

Участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью. Бег 100м, прыжок в длину или высоту метание мяча, бег на выносливость; осуществштть соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями**:

согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

**Содержание учебного предмета, курса**

**1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.**

**1.1. Социокультурные 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.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

**1.2. 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.

Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-масовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

**1.3. 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.

Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

**1.4. Приемы саморегуляции.**

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

**1.5.Спортивные игры.**

Терминология игры. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях.

**1.6. Гимнастика с элементами акробатики.**

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

**1.7. Легкая атлетика.**

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

**1.8. Кроссовая подготовка.**

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Распределение сил по дистанции. Помощь в судействе.

**Физическое совершенствование**

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся).

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

  Легкая атлетика. Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Бег на дистанции: 60м, 100м с высокого, низкого старта (на результат), 2000м (на результат).

Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.  Упражнения общей физической подготовки.

**Кроссовый бег**: Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Бег по дистанции на юноши — 3км. Кросс по пересеченной местности. Финиширование в беге на длинные дистанции.  
Гимнастика с основами акробатики*.* Акробатическая комбинация*:* из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь.  
      Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.  
      Упражнения на перекладине*:* из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись сзади; вис на согнутых ногах. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.  
      Упражнения на брусьях: махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности*.*  
      Упражнения общей физической подготовки.

***Спортивные игры***   
**Баскетбол.** Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Технико-тактические действия (индивидуальные и командные). Передвижение защитника при индивидуальных защитных действиях; вырывание и выбивание мяча; защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча; перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину; взаимодействие в нападении (быстрое нападение); взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии с игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам.  
     **Футбол.** Комбинации из основных элементов техники передвижений, удар по неподвижному мячу внутренней частью подъема стопы, по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема, ведение мяча носком, остановка катящегося мяча подошвой, игра вратаря. Учебная игра. Развитие двигательных качеств в играх – координации, ловкости, выносливости.

**Волейбол.** Комбинации из основных элементов техники игры. Перемещение приставным шагом (боком, лицом и спиной вперёд); приём и передача мяча сверху двумя руками в парах на месте и после перемещения вперёд; приём мяча снизу двумя руками на месте; подача нижняя прямая с 3-6м от сетки. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Вид программного  материала | Кол-во  час | Iчет  1-25 | IIчет  26-49 | IIIчет  50-79 | IVчет  80-105 |
| 1 | **Базовая часть** | 70час |  |  |  |  |
|  | Основы знаний | В процессе урока | | | | |
|  | Легкая атлетика | 22час | 11 |  |  | 11 |
|  | Гимнастика с элементами акробатики | 18час |  | 21 |  |  |
|  | Спортивные игры из них:  Баскетбол  волейбол | 30час |  | 6 | 24 |  |
| 2 | **Вариативная часть** | 35 час |  |  |  |  |
|  | Кроссовая подготовка | 19 час | 9 |  |  | 10 |
|  | Спортивные игры  Футбол | 16 час | 5 |  | 6 | 5 |
|  | Сетка часов | 105 | *25* | *24* | *30* | *26* |

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре 10 класс на I – II полугодие 2018-2019 учебный год.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Название темы | Сроки прохождения | Виды контроля | |
| тест | зачет |
| 1 | Легкая атлетика | 01.09 – 25.09 | 5 | 3 |
| 2 | Кроссовая подготовка | 28.09 – 16.10 | 1 | 2 |
| 3 | Спортивные игры: Футбол | 19.10 – 27.10 | 2 | 1 |
|  | ***1четверть*** |  | **8** | **6** |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 06.11 – 15.12 | 4 | 3 |
| 5 | Спортивные игры: Баскетбол | 18.12 – 29.12 | 2 | 1 |
|  | ***2четверть*** |  | **6** | **4** |
| 6 | Спортивные игры: Баскетбол | 11.01 – 15.01 | 2 | 2 |
| 7 | Спортивные игры: Волейбол | 18.01 – 09.03 | 2 | 2 |
| 8 | Спортивные игры: Футбол | 12.03 – 23.03 | 1 | 1 |
|  | ***3четверть*** |  | **5** | **5** |
| 9 | Спортивные игры: Футбол | 02.04 – 12.04 | 2 | 1 |
| 10 | Кроссовая подготовка | 13.04 – 04.05 | 1 | 2 |
| 11 | Легкая атлетика | 07.05 – 31.05 | 4 | 4 |
|  | ***4четверть*** |  | **7** | **7** |
|  | За 1 полугодие | 01.09 – 29.12 | ***14*** | ***10*** |
|  | За 2 полугодие | 11.01 – 31.05 | ***12*** | ***12*** |
|  | **Итого за год** |  | **26** | **22** |

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре I четверть взвод 10/2**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока п/п** | **Наименование раздела программы.**  **Тема урока.** | **Кол-во часов** | **Дата проведения** | |
| **дата** | **Тест/зачет** |
| 1 | **Бег на короткие дистанции.**  Низкий старт *30–40 м.* Стартовый разгон. Бег по дистанции *70–80 м.* Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств | **6ч.**  1ч. |  |  |
| 2 | Низкий старт *30–40 м.* Бег по дистанции *70–80 м.* Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств | 1ч |  |  |
| 3 | Низкий старт *30–40 м.* Бег по дистанции *70–80 м.* Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальне беговые упр-я. Развитие скоростных качеств | 1ч |  |  |
| **4** | Низкий старт *(30–40 м).* Бег по дистанции  *(70–80 м).* Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | 1ч |  |  |
| 5 | Низкий старт *(30–40 м).* Бег по дистанции  *(70–80 м).* Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | 1ч |  |  |
| 6 | Бег *100 м.*. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств | 1ч |  |  |
| 7 | **Прыжок в длину с разбега**  Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега, Отталкивание. . ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину | **4 ч.**  1ч |  |  |
| 8 | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов.  Отталкивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1ч |  |  |
| 9 | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов, Приземление. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Развитие скоростно-силовых  качеств | 1ч |  |  |
| 10 | . ОРУ. Беговые специальные. Прыжок в длину с разбега. | 1ч |  |  |
| 11 | **Теоретический урок**  Правовые основы физической культуры и спорта. | **1 ч** |  |  |
| 12 | **Метание мяча .**  Метание мяча в вертикальную, горизонтальную цель. Развитие скоростно-силовых качеств . | **4ч**  1ч |  |  |
| 13 | Метание мяча в вертикальную, горизонтальную цель . Развитие скоростно-силовых качеств . | 1 ч |  |  |
| 14 | Метание мяча в вертикальную, горизонтальную цель. Развитие скоростно-силовых качеств . | 1 ч |  |  |
| 15 | Метание мяча в вертикальную, горизонтальную цель. Развитие скоростно-силовых качеств . | 1ч |  |  |
| 16 | **Теоретический урок.**  Понятие о физической культуре личности | **1 ч** |  |  |
| 17 | **Кроссовая подготовка**  Кроссовый бег 2000 м(дев) и 3000м(мал) Упр-я ОФП. | **9ч**  1ч |  |  |
| 18 | Кроссовый бег 2000 м. Упр-я ОФП. | 1ч |  |  |
| 19 | Кроссовый бег 1000 м. Упр-я ОФП. | 1ч |  |  |
| 20 | Кроссовый бег 15 мин. ОРУ. Преодоление полосы препятствий. | 1ч |  |  |
| 21 | Кроссовый бег 15 мин. ОРУ. Преодоление полосы препятствий. | 1 ч |  |  |
| 22 | Кроссовый бег 15 мин. ОРУ. Преодоление полосы препятствий. | 1ч |  |  |
| 23 | Кроссовый бег до 3,5 км Преодоление полосы препятствий. | 1ч |  |  |
| 24 | Кроссовый бег до 3,5 км.(д) и 5 км.(м) Преодоление полосы препятствий. | 1ч |  |  |
| 25 | Кроссовый бег 2000м. и 3000м. Упр-я ОФП | 1ч |  |  |
| 26 | Проверка домашних заданий | 1 ч |  |  |
| 27 | Проверка домашних заданий | 1 ч |  |  |

**СИСТЕМА ОЦЕНКИ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ:**

**Оценка успеваемости по физической культуре в 10 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

**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.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

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» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «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 содержаться небольшие неточности и незначительные ошибки. | Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике. | Не знание 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» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
| 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 требований, без ошибок, легко, свободно.чётко, 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, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив. | 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. |

**3. 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. |

**4. 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 определённый 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. |

Рабочая программа рассчитана на:105 часа (10 классы) в год при трехразовых занятиях в неделю.

Предусмотрены следующие *формы, способы и средства* оценки результатов обучения:

* составление комбинаций двигательных действий на основе имеющегося опыта, с учетом поставленной задачи;
* поиск и использование дополнительной информации;
* аргументированная оценка и самооценка выполнения двигательных действий, с учетом предъявляемых требований;
* овладение логическими действиями и умственными операциями:

установление причинно-следственных связей;

* сравнение, сопоставление, анализ, обобщение представленной информации;
* использование теоретических знаний и практических навыков в игровой и соревновательной деятельности.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают шесть контрольных упражнений (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола.

Тесты принимаются в виде зачетов на уроках и заносятся в классный журнал .

Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока.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.

**Контрольно – диагностические срезы**

Данные срезы позволяют определить уровень физической подготовленности учащихся. Они направлены на диагностику развития основных физических качеств. Срезы проводятся 2 раза в год: в первой и четвертой четвертях.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Физические способности | Контрольное упражнение  (тест) |
| 1. | Скоростные | Бег 30м,60м  Прыжки на скакалке за 30 сек. |
| 2. | Координационные | Челночный бег 10х10м |
| 3. | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места  Прыжок в длину с разбега  Поднимание туловища из положения лежа |
| 4. | Выносливость | Бег 1000м |
| 5. | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя |
| 6. | Силовые | Подтягивание  Метание набивного мяча |

**ТЕСТОВЫЕ И ЗАЧЕТНЫЕ НОРМАТИВЫ**:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Срезы | № п/п | Контроль |
| 1 | Бег 60 м, сек : | 1 | Бег 1000 м, сек: |
| 2 | Прыжки в длину с места: | 2 | Челночный бег 4х10м: |
| 3 | Челночный бег с ведением б/мяча: | 3 | Подтягивание в висе на перекладине: |
| 4 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа: | 4 | Прыжки в длину с разбега: |
| 5 | Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек | 5 | Бег 100м,сек. : |
| 6 | Прыжки со скакалкой за 1 мин.: | 6 | Бег 2000м,сек. : |
| 7 | Наклон туловища из положения сидя : | 7 |  |

**Методическая литература.**

Физическая культура 10-11классы, Учебник для общеобразовательных организаций /(М.Я.

Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова и др.) ; под редакцией М.А.Виленского. – 3-е

издание – Москва: Просвещение,2015г.

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации

**ЛИТЕРАТУРА**

1. *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. – 68 с.

2. *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. – 52 с.

3. *Лях, В. И.* Комплексная программа физического воспитания учащихся : 1–11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. – 2004. – № 1–8.

4. *Лях, В. И.* Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2012.

5. *Настольная* книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. – М. : Физкультура и спорт, 1998. – 496 с.

6. *Настольная* книга учителя физической культуры : справ.-метод. пособие / сост. Б. И. Мишин. – М. : ООО «Изд-во АСТ» : ООО «Изд-во Астрель», 2003. – 526 с.

7. *Оценка* качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре / авт.-сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова. – М. : Дрофа, 2001. – 128 с.

8. *Пояснительная* записка к федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для общеобразовательных учреждений РФ // Физкультура в школе. – 2006. – № 6.

9. *Физическое* воспитание учащихся 10–11 классов : пособие для учителя / под ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейксона. – М. : Просвещение, 1998. – 112 с.

**ЛИСТ ФИКСИРОВАНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ**

**В РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата внесения изменений, дополнений | Содержание | Согласование с курирующим предмет заместителем директора (подпись, расшифровка подписи, дата) | Подпись лица, внесшего запись |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |