Министерство образования и науки РФ

МБОУ Степноозерская средняя общеобразовательная школа

Благовещенский район

Алтайский край

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Рассмотрено на МО»**  Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_Кригер А.Р.  Протокол № \_\_\_ от  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2013 г. | **«Согласовано»**  Заместитель директора школы по УР МБОУ ССОШ  \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Бездольнова О.И.  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2013 г. | **«Утверждено»**  Директор МБОУ ССОШ  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Дьяченко Г.В.  Приказ № \_\_ от «\_\_\_»\_\_\_\_2013 г. |

**Рабочая программа по**

**физической культуре**

**10 класс**

**3 ступень**

Тематическое планирование разработано на основе авторской программы среднего(полного) образования по физической культуре (базовый уровень) и может быть применительно к учебной программе по физической культуре для учащихся 1 – 11 классов (Лях. В.И, Зданевич А.А. – М.: Просвещение, 2005).

**Составил:**

**Шишкин Константин Викторович,**

**учитель физической культуры**

**высшей квалификационной категории.**

**р.п. Степное Озеро**

**2013 год**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**К тематическому планированию по физической культуре**

**для учащихся 10 – 11 классов**

Развёрнутое тематическое планирование разработано на основе авторской программы среднего(полного) образования по физической культуре (базовый уровень) и может быть применительно к учебной программе по физической культуре для учащихся 1 – 11 классов (Лях. В.И, Зданевич А.А. – М.: Просвещение, 2005).

Школьное образование в современных условиях призвано обеспечить функциональную грамотность и социальную адаптацию обучающихся на основе приобретения ими компетентного опыта в сфере учения, познания, профессионально-трудового выбора, личностного развития, ценностных ориентаций и смыслотворчества. Это предопределяет направленность целей обучения на формирование компетентной личности, способной к жизнедеятельности и самоопределению в информационном обществе, ясно представляющей свои потенциальные возможности, ресурсы и способы реализации выбранного жизненного пути.

***Главной целью школьного образования*** является развитие ребёнка как компетентной личности путём включения его в различные виды ценностной человеческой деятельности: учёба, познания, коммуникация, профессионально-трудовой выбор, личностное саморазвитие, ценностные ориентации, поиск смыслов жизнедеятельности. С этих позиций обучение рассматривается как процесс овладения не только определённой суммой знаний и системой соответствующих умений и навыков, но и как процесс овладения компетенциями.

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на **достижение следующих целей:**

* Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.
* Воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью.
* Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта.
* Освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций.
* Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

На основании требований Государственного образовательного стандарта 2004г. В содержании тематического планирования предполагается реализовать актуальные в настоящее время компетентностный, личностно-ориентированный, деятельностный подходы, которые определяют **задачи физического воспитания 10 классов:**

* Содействие гармоничному физическому развитию, выработка 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 и координационных способностей.
* Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовке к службе в армии.
* Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.
* Формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания.
* Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психических регуляции.

Содержание программного материала уроков в планировании состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Для освоения базовых основ физической культуры, которые необходимы и обязательны для каждого ученика, отведено 98 часов, на вариативную часть 7 часов. В связи с учётом региональных и местных особенностей образовательного учреждения, климато-географических условий, вариативная часть распределена для занятийнастольным теннисом, где посредством специальных упражнений обеспечивается развитие жизненно необходимых физических качеств, умений и навыков.

***Компетентностный подход*** определяет следующие особенности предъявления содержания образования: оно представленов виде трёх тематических блоков, обеспечивающих формирование компетенций.

В **первом блоке** представлены информационный компонент – изучение культурно-исторических основ знаний, медико-биологических, психолого-социальных основ и основ безопасности жизнедеятельности. Данный компонент способствует развитию ценностно-смысловой и учебно-познавательной компетенций.

Во **втором блоке** представлен компонент, включающий в себя двигательные умения и навыки (освоение техники упражнений и развитие способностей) и практические умения. Этот компонент позволяет формировать у учащихся коммуникативную компетенцию и компетенцию личностного самосовершенствования.

В **третьем** блоке представлен мотивационный компонент, который отражает требования к учащимся (что они должны знать, уметь, демонстрировать).

Таким образом, **тематическое планирование обеспечивает взаимосвязанное развитие и совершенствование ключевых, общепредметных и предметных компетенций.**

***Личностная ориентация***  образовательного процесса выявляет приоритет воспитательных и развивающих целей обучения. Способность учащихся понимать причины и логику развития физических и психических процессов открывает возможность для осмысленного восприятия всего разнообразия мировоззрения, социокультурных систем, существующих в современном мире. Система учебных занятий призвана способствовать развитию личностной самоидентификации, гуманитарной культуры школьников, их приобщению к ценностям национальной и мировой культуры, усилению мотивации к социальному познанию и творчеству, воспитанию личностно и общественно востребованных качеств, в том числе гражданственности, толерантности.

***Деятельностный подход*** отражает стратегию современной образовательной политики: необходимость воспитания человека и гражданина, интегрированного в современное ему общество, нацеленного на совершенствование этого общества. Система уроков сориентирована не на передачу «готовых знаний», а на формирование активной личности, мотивированной к самообразованию, обладающей достаточными навыками и психологическими установками к самостоятельному поиску, отбору, анализу и использованию информации. Это поможет выпускнику адаптироваться в мире, где объём информации растёт в геометрической прогрессии, где социальная и профессиональная успешность напрямую зависит от позитивного отношения к новациям, самостоятельности мышления и инициативности, от готовности проявлять творческий подход к делу, искать нестандартные способы решения проблем, от готовности к конструктивному взаимодействию с людьми.

Основой целеполагания является обновление требований к уровню подготовки выпускников в системе физкультурного образования, отражающее важнейшую особенность педагогической концепции государственного стандарта – переход от суммы «предметных результатов» (то есть образовательных результатов, достигаемых в рамках отдельных учебных предметов) к межпредметным и интегративным результатам. Такие результаты представляют собой обобщённые способы деятельности, которые отражают специфику не отдельных предметов, а ступеней общего образования. В государственном стандарте они зафиксированы как ***общие учебные умения, навыки и способы человеческой деятельности,*** что предполагает повышенное внимание к развитию межпредметных связей курса физической культуры.

Дидактическая модель обучения и педагогические средства отражают модернизацию основ учебного процесса, их переориентацию на достижение конкретных результатов в виде сформированных умений и навыков учащихся, обобщённых способов деятельности. Формирование целостных представлений о физической культуре будет осуществляться в ходе творческой деятельности учащихся на основе личностного осмысления фактов и явлений физического развития. Особое внимание уделяется познавательной активности учащихся, их мотивированности к самостоятельной учебной работе. Это предполагает все более широкое использование нетрадиционных форм уроков, в том числе методике ролевых игр, спортивных игр, соревновательных упражнений, эстафет, межпредметных интегрированных уроков и т.д.

Учащиеся должны приобрести ***умения*** по формированию собственного алгоритма решения познавательных задач формулировать проблему и цели своей работы, определять адекватные способы и методы решения задачи, прогнозировать ожидаемые результаты и сопоставлять его с собственными знаниями по физической культуре. Учащиеся должны научиться представлять результаты индивидуальной и групповой познавательной деятельности в формах реферата, рецензии, публичной презентации.

***Проектная деятельность учащихся –*** это совместная учебно-познавательная, творческая или игровая деятельность, имеющая общую цель, согласованные методы, способы деятельности, направленная на достижение общего результата. Непременным условием проектной деятельности, является наличие заранее выработанных представлений о конечном продукте деятельности, соблюдение последовательности этапов проектирования (выработка концепции, определение целей и задач проекта, доступных и оптимальных ресурсов деятельности, создание плана, программ и организация деятельности по реализации проекта), комплексная реализация проекта, включая его осмысление и рефлексию результатов деятельности.

Спецификой ***учебного проектно-исследовательской деятельности*** является её направленность на развитие личности и на получение объективно нового исследовательского результата. Цель учебно-исследовательской деятельности – приобретение учащимися познавательно-исследовательской компетентности, проявляющейся в овладении универсальными способами освоения действительности, в развитии способности к исследовательскому мышлению, в активизации личностной позиции учащегося в образовательном процессе.

Реализация тематического плана обеспечивает освоение общеучебных умений и компетенций в рамках ***информационно-коммуникативной деятельности,*** в том числе способностей передавать содержание в сжатом или развёрнутом виде в соответствии с целью учебного задания, проводить информационно-смысловой анализ, использовать прослушанную и прочитанную информацию в практической деятельности. Для решения познавательных и коммуникативных задач учащимся предлагается использовать различные источники информации, включая энциклопедии, словари, Интернет-ресурсы и другие базы данных в соответствии с коммуникативной задачей, сферой и ситуацией общения осознанно выбирать выразительные средства языка и знаковые системы (текст, таблица, схема).

Акцентированное внимание к продуктивным формам учебной деятельности предполагает актуализацию ***информационной компетентности учащихся:*** формирование простейших навыков работы с источниками, (картографическим и хронологическими) материалами.

В требованиях к выпускникам старшей школы ключевое значение придаётся комплексным умениям по поиску и анализу информации, представленной в разных знаковых системах (текст, карта, таблица, схема, использованию методов электронной обработки при поиске и систематизации информации).

Важнейшее значение имеет овладение учащимися ***коммуникативной компетенцией:*** формулировать собственную позицию по обсуждаемым вопросам, используя для аргументации знания в области физической культуры.

С точки зрения развития умений и навыков ***рефлексивной деятельности*** особое внимание уделено способности учащихся самостоятельно организовать свою учебную деятельность (постановка цели, планирование, определение оптимального соотношения цели и средств и др.) оценивать её результаты, определять причины возникших трудностей и пути их устранений, осознавать сферы своих интересов и соотносить их со своими учебными достижениями, чертами своей личности.

Стандарт ориентирован на ***воспитание*** школьника – гражданина и патриота России, развитие духовно-нравственного мира школьника, его национального самосознания. Эти положения нашли отражение в содержании уроков. В процессе обучения должно быть сформировано умение формулировать свои мировоззренческие взгляды и на этой основе – воспитание гражданственности и патриотизма.

Тематический план предусматривает разные варианты дидактико-технологического обеспечения учебного процесса. В частности, в 10 классах (базовый уровень) дидактико-технологическое оснащение включает таблицы, схемы, карточки, картотеки игр.

Для информационно-компьютерной поддержки учебного процесса предполагается использование следующих программно-педагогических средств, реализуемых с помощью компьютера: электронные папки для подготовки учащихся 9-11 классов к итоговой аттестации по теоретическому курсу по физической культуре, учебные презентации по лёгкой атлетике.

**Требования к уровню подготовки**

**Учащихся 10 классов**

***В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен знать/понимать:***

* 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:***

* Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
* Выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;
* Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения выполнять приёмы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
* Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

***Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:***

* Для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
* Подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооружённых 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;

***Владеть компетенциями:*** учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала**

**по физической культуре для 10 классов**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы программы | Часы | Четверти | | | |
| 1 четверть | 2 четверть | 3 четверть | 4 четверть |
| **1.Базовая часть** |  |  |  |  |  |
| Основы знаний в процессе урока | | | | | |
| Легкая атлетика | 30 | 12 |  |  | 18 |
| Гимнастика | 14 |  | 14 |  |  |
| Баскетбол | 11 | 11 |  |  |  |
| Мини-футбол | 13 | 4 |  |  | 9 |
| Волейбол | 14 |  |  | 14 |  |
| Лыжная подготовка | 16 |  |  | 16 |  |
| **2.Вариативная часть** |  |  |  |  |  |
| Настольный теннис | 7 |  | 7 |  |  |
| **Сетка часов** | 105 | 27 | 21 | 30 | 27 |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

**Основы знаний о физической культуре, умения навыки**

**Социокультурные основы**

**10 класс.** 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 движение.

**Психолого-педагогические основы**

**10 класс.** Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками 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.

**Медико-биологические основы**

**10 класс.** 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.

**Приёмы саморегуляции**

**10 класс.** Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги.

**Баскетбол**

**10класс.** Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозировка нагрузки при занятиях баскетболом.

**Гимнастика с элементами акробатики**

**10класс.** Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

**Лёгкая атлетика**

**10 класс.** Основы биомеханики лёгкоатлетических упражнений. Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лёгкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой

**Лыжная подготовка**

**10 класс.** Основы биомеханики лыжных ходов. Влияние лыжной подготовки на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовки. Самоконтроль на занятиях лыжной подготовки

**Учащиеся должны уметь демонстрировать:**

**КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

**10 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Контрольные**  **упражнения** | **оценивание** | | | | | | | | |
| **мальчики** | | | | | | **девочки** | | |
| **«5»** | | **«4»** | | **«3»** | | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА** | | | | | | | | | | |
| **1** | **Бег 100 м** | **14.5** | | **14.9** | | **15.5** | | **16.5** | **17.0** | **17.8** |
| **2** | **Бег 300 м** |  | |  | |  | | **0.57** | **1.02** | **1.05** |
| **3** | **Бег 500 м** | **1.30** | | **1.40** | | **1.45** | |  |  |  |
| **4** | **Бег 1000 м** | **3.40** | | **3.50** | | **4.10** | |  |  |  |
| **5** | **Бег 2000 м** |  | |  | |  | | **10.10** | **11.40** | **12.40** |
| **6** | **Бег 3000 м** | **13.30** | | **14.30** | | **15.00** | |  |  |  |
| **7** | **Прыжки в длину с разбега** | **440** | | **400** | | **340** | | **375** | **340** | **300** |
| **8** | **Прыжки в высоту** | **135** | | **130** | | **125** | | **115** | **110** | **105** |
| **9** | **Метание гранаты** | **32** | | **26** | | **22** | | **18** | **13** | **11** |
| **ГИМНАСТИКА** | | | | | | | | | | |
| **1** | **Длинный кувырок через препятствие (90 см)** | **Техника выполнения упражнения** | | | | | |  |  |  |
| **2** | **Стойка на голове и руках силой** | **Техника выполнения упражнения** | | | | | |  |  |  |
| **3** | **Кувырки в парах** | **Техника выполнения упражнения** | | | | | |  |  |  |
| **4** | **Акробатическое соединение (4-5 элементов)** | **Техника выполнения упражнения** | | | | | |  |  |  |
| **5** | **Подъём в упор силой, переворотом (перекладина)** | **Техника выполнения упражнения** | | | | | |  |  |  |
| **6** | **Из размахивания соскок назад** | **Техника выполнения упражнения** | | | | | |  |  |  |
| **7** | **Из виса прогнувшись выход в сед** | **Техника выполнения упражнения** | | | | | |  |  |  |
| **8** | **Лазание по канату без помощи ног** |  | |  | |  | |  |  |  |
| **9** | **Равновесие.** |  | |  | |  | | **Техника выполнения упражнения** | | |
| **10** | **Акробатика**  **Повторение элементов 7-9 классов** |  | |  | |  | | **Техника выполнения упражнения** | | |
| **11** | **Соединение из 3-4 элементов** |  | |  | |  | | **Техника выполнения упражнения** | | |
| **12** | **Соединение из 3-4 элементов (брусья)** |  | |  | |  | | **Техника выполнения упражнения** | | |
| **ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА** | | | | | | | | | | |
| **1** | **Гонка 2 км** | **10.00** | | **11.00** | | **12.30** | | **12.00** | **12.30** | **13.30** |
| **2** | **Гонка 3 км** | **15.30** | | **16.30** | | **18.00** | | **18.40** | **19.30** | **20.30** |
| **3** | **Гонка 5 км** | **25.30** | | **26.45** | | **28.00** | | **36.40** | **37.10** | **38.30** |
| **4** | **Переход с одного хода на другой** | **Техника выполнения упражнения** | | | | | | | | |
| **5** | **Спуски и торможения** | **Техника выполнения упражнения** | | | | | | | | |
| **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ - БАСКЕТБОЛ** | | | | | | | | | | |
| **1** | **Ловля высоко летящих мячей в прыжке после отскока от щита 1,5 м (4 попытки)** | **Техника выполнения упражнения** | | | | | | | | |
| **2** | **Передачи мяча в стенку 2,5 м за 30 сек** | **30** | | **27** | | **25** | | **26** | **24** | **20** |
| **3** | **Штрафной бросок (10 бросков)** | **6** | | **5** | | **4** | | **5** | **4** | **3** |
| **4** | **Бросок в кольцо с 2 шагов после ведения (10 бросков)** | **8** | | **7** | | **6** | | **7** | **6** | **5** |
| **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ - ВОЛЕЙБОЛ** | | | | | | | | | | |
| **1** | **Передача сверху над собой** | **30** | | **25** | | **20** | | **26** | **22** | **15** |
| **2** | **Передача над собой снизу** | **25** | | **20** | | **15** | | **22** | **18** | **10** |
| **3** | **Передача над собой сверху и снизу** | **22** | | **20** | | **18** | | **20** | **15** | **10** |
| **4** | **Передача в парах через сетку** | **40** | | **35** | | **30** | | **30** | **25** | **15** |
| **5** | **Встречная передача в колоннах через сетку** | **30** | | **20** | | **15** | | **20** | **15** | **10** |
| **6** | **Передачи в четвёрках** | **25** | | **20** | | **15** | | **20** | **15** | **10** |
| **7** | **Верхняя прямая подача** | **3** | | **2** | | **1** | | **2** | **1** | **0** |
| **8** | **Нападающий удар** | **3** | | **2** | | **1** | |  |  |  |
| **№** | **Тестирование** | | **оценка** | | | | | | | |
| **мальчики** | | | | | **девочки** | | |
| **«5»** | | **«4»** | | **«3»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| **1** | **Бег 30 м** | | **4.8** | | **5.0** | | **5.3** | **5.1** | **5.3** | **5.7** |
| **2** | **Прыжок в длину с места** | | **200** | | **195** | | **190** | **185** | **178** | **170** |
| **3** | **Челночный бег 4\*9 м** | | **9.6** | | **10.0** | | **10.3** | **10.4** | **10.8** | **11.0** |
| **4** | **Поднимание туловища за 1 мин** | | **50** | | **45** | | **35** | **35** | **30** | **20** |
| **5** | **Наклоны в положении сидя** | | **11** | | **9** | | **6** | **18** | **15** | **11** |
| **6** | **Прыжки через скакалку за 1 мин** | | **125** | | **118** | | **110** | **130** | **123** | **115** |
| **7** | **Метание мяча весом 1 кг из положения сидя** | | **795** | | **600** | | **480** | **560** | **470** | **405** |
| **8** | **Подтягивание на перекладине** | | **10** | | **8** | | **7** | **12** | **10** | **8** |

#### Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

**По основам знаний.** Оценивая знания учащихся по предмету "Физическая культура", 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 ученик 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 своем опыте.

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

**По технике владения двигательными действиями (умения, навыки):**

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

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

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

Оценка «2»: двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками неуверенно, нечетко.

**По способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность:**

Оценка «5»: учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. Может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применять 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 развитие конкретной физической (двигательной) 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.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учеником за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность физической подготовленности.

При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

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

Школьники специальной медицинской группы оцениваются по овладению ими разделом “Основы знаний, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность”.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

**Задачи** физического воспитания учащихся 10 классов **направлены:**

* На содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояние стрессам;
* Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями

И формирование умений применять их в различных по сложности условий;

Дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

Формирование знаний о закономерности двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;

Закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;

Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

**Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Гимнастика | | |  |
|  | Стенка гимнастическая | | |  |
|  | Бревно гимнастическое напольное | | |  |
|  | Козел гимнастический | | |  |
|  | Конь гимнастический | | |  |
|  | Перекладина | | |  |
|  | Брусья гимнастические, параллельные | | |  |
|  | Кольца гимнастические, с механизмом крепления | | |  |
|  | Канат для лазания, с механизмом крепления | | |  |
|  | Мост гимнастический подкидной | | |  |
|  | Скамейка гимнастическая жесткая | | |  |
|  | Маты гимнастические | | |  |
|  | Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг) | | |  |
|  | Мяч малый (теннисный) | | |  |
|  | Скакалка гимнастическая | | |  |
|  | Мяч малый (мягкий) | | |  |
|  | Обруч гимнастический | | |  |
|  | Легкая атлетика | | |  |
|  | Планка для прыжков в высоту | | |  |
|  | Стойки для прыжков в высоту | | |  |
|  | Рулетка измерительная (10м; 50м) | | |  |
|  | Номера нагрудные | | |  |
|  | Спортивные игры | | |  |
|  | Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой | | |  |
|  | Мячи баскетбольные | | |  |
|  | Сетка волейбольная | | |  |
|  | Мячи волейбольные | | |  |
|  | Табло перекидное | | |  |
|  | Ворота для мини-футбола | | |  |
|  | Сетка для ворот мини-футбола | | |  |
|  | Мячи футбольные | | |  |
|  | ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА | | |  |
|  | Лыжи и лыжные палки | | |  |
|  | Лыжные ботинки | | |  |
|  | Лыжные мази и парафины | | |  |
|  | Измерительные приборы | | | |
|  | Комплект динамометров ручных | | |  |
|  | Средства доврачебной помощи | | |  |
|  | Аптечка медицинская | | |  |
|  | Дополнительный инвентарь | | |  |
|  | СПОРТИВНЫЕ ЗАЛЫ | | | |
|  | Спортивный зал игровой | С раздевалками для мальчиков и девочек (скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек. | | |
|  | Спортивный зал гимнастический |  | | |
|  | Кабинет учителя | Включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды | | |
|  | ШКОЛЬНЫЙ СТАДИОН (ПЛОЩАДКА) | | | |
|  | Легкоатлетическая дорожка | |  | |
|  | Сектор для прыжков в длину | |  | |
|  | Игровое поле для футбола (мини-футбола) | |  | |
|  | Лыжная трасса | | Включающая небольшие отлогие склоны | |
|  | Комплект шансовых инструментов для подготовки мест занятий на спортивном стадионе | |  | |

**Источники информации.**

Тематический план ориентирован на использование следующих учебных пособий и материалов:

* Пособие для учащихся:

- Мейксон Г.Б., Любомирский Л.Е., Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 10 – 11 классов. – М.: Просвещение, 2001;

* Пособие для учителя:

- Лях В.И. Физическое воспитание учащихся 10 – 11 кл. – М., 1997.

- Настольная книга учителя физической культуры /под ред. Л.Б.Кофмана. – М., 2000.

- Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры /под ред. Э.Найминова. – М., 2001.

- Макаров А.Н. Лёгкая атлетика. – М., 1990.

- Практикум по лёгкой атлетике /под ред. И.В.Лазарева, В.С. Кузнецова, Г.А.Орлова. – М., 1999.

- Лёгкая атлетика в школе /под ред. Г.К. Холодова, В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого. – М., 1998.

- Спортивные игры на уроках физкультуры /ред. О.Листов. – М.,2001.

- Кузнецов В.С., Колодницкий, Г.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. -., 2003.

- Спорт в школе /под ред.. И.П.Космина, А.П. Паршикова, Ю.П.Пузыря. – М., 2003.

- Журнал «Физическая культура в школе».

- Урок в современной школе /ред. Г.А Баландин, Н.Н. Назаров, Т.Н.Казаков. – М., 2004.