Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре для 10 класса разработана на основе учебной программы по физической культуре, автором - составителем которой является В.И. Лях

Учебная программа для 10 класса рассчитана на 102 часов из расчета 3 часа в неделю.

Особенностями рабочей учебной программы образовательной области «Физическая культура» в средней (полной) школе являются:

* Соотнесенность с базисным учебным планом общеобразовательных учебных учреждений
* Направленность на реализацию принципа вариативности
* Учебное содержание каждого из разделов программы излагается в логике от общего к частному и от частного к конкретному

**Цели учебной программы**

**Целью обучения** в средней (полной) школе является формирование физической культуры личности юношей и девушек посредством овладения ими основами физкультурной деятельности с профессионально прикладной направленностью.

**Задачи учебной программы**

* расширение двигательного опыта за счет использования разнообразных общеразвивающих физических упражнений
* расширение объема знаний о разнообразных формах соревновательной и физкультурной деятельности
* гармонизация физической и духовной сфер
* формирование адекватной самооценки личности
* формирование навыков и умений использовать физическую культуру как средство воспитания подрастающего поколения

**Требования к уровню подготовки учащихся**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**Объяснять:**

* роль и значение физической культуры в развитии общества и человека
* цели и принципы современного олимпийского движения
* роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека

**Характеризовать:**

* индивидуальные особенности физического и психического развития
* особенности функционирования основных органов и структур организма
* особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями
* особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой

**Соблюдать правила:**

* личной гигиены и закаливания организма
* профилактики травматизма
* экипировки и использования спортивного инвентаря

**Проводить:**

* контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью
* приемы страховки и самостраховки
* приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах
* судейство по виду спорта

**Определять:**

* уровни индивидуального физического развития
* функциональное состояние организма и физическую работоспособность
* дозировку физической нагрузки

**Демонстрировать**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Контрольные упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
| «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
| 1 | . Бег 30 м с высокого старта, с | 5,2 | 4,7 | 4,3 | 6,1 | 5,3 | 4,8 |
| 2 | Бег 100 м, с | 15.00 | 14,5 | 14,2 | 17,0 | 16,5 | 16,0 |
| 3 | Бег 300 м, с | 58.0 | 53,0 | 49,0 | 1.08 | 1.02 | 58.0 |
| 4 | Бег 1000 м. | 4.00 | 3.45 | 3.20 | 4.50 | 4.25 | 4.10 |
| 5 | Бег 2000 м. |  |  |  | 12.20 | 11.30 | 10.00 |
| 6 | Бег 3000 м. | 16.30 | 15.00 | 16.30  13.00 | Без учета времени | | |
| 7 | Челночный бег 3х10 м, с | 8,1 | 7,5 | 7,2 | 9,6 | 8.7 | 8,4 |
| 8 | 6- минутный бег | 1200 | 1400 | 1500 | 900 | 1050 | 1300 |
| 9 | Прыжок в длину с места | 190 | 220 | 240 | 160 | 190 | 210 |
| 10 | Прыжок в длину с разбега, см | 370 | 420 | 460 | 310 | 340 | 380 |
| 11 | Упражнения на гибкость, наклоны вперед из положения сидя | 5 | 12 | 15 | 7 | 14 | 20 |
| 12 | Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз | 5 | 10 | 112 |  |  |  |
| 13 | Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз |  |  |  | 6 | 15 | 18 |
| 14 | Ходьба на лыжах 1 км ,мин, сек |  |  |  | 7.00 | 6.00 | 5.30 |
| 15 | Бег на лыжах 2 км ,мин, сек | 12.30 | 11.00 | 10.00 | 13.30 | 12.30 | 12.00 |
| 16 | Бег на лыжах 3 км ,мин, сек | 18.00 | 16.30 | 15.30 | 21.00 | 20.00 | 19.00 |
| 17 | Бег на лыжах 5 км ,мин, сек | 31.00 | 29.00 | 27.00 | Без учета времени | | |
| 18 | Прыжки со скакалкой за 1 мин | 120 | 125 | 130 | 70 | 110 | 133 |
| 19 | Метание мяча 150 г, м |  |  |  |  |  |  |
| 20 | Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки на груди скрестно за 1 мин, раз | 40 | 45 | 50 | 20 | 27 | 40 |
| 1 | БАСКЕТБОЛ  1.Бросок в кольцо после ведения (из 6 бросков) | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| 2 Штрафной бросок (из 10 бросков)(девочки с 3 метров) | 2 | 4 | 5 | 2 | 4 | 5 |
| 3.Бросок в прыжке | Техника | | | | | |
| 2 | ГИМНАСТИКА  1.Лазание по канату в 3 приема  2. Акробатическое соединение из 3-4 элементов | Техника | | | | | |
|  | 3 Опорный прыжок боком через коня с поворотом на 90о.  4. Опорный через козла в длину (120см) | Техника | | | | | |

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА ВИДЫ

ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| 1 | **Базовая часть** | **102** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Легкая атлетика | 21 |
| 1.3 | Спортивные игры | 30 |
| 1.4 | Гимнастика с элементами акробатики | 21 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 30 |

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/№ | Вид программного материала | Кол-во  часов | 1  четверть | | 2  четверть | | 3  четверть | | 4  четверть | |
| 1 | Основы знаний |  | В процессе урока | | | | | | | |
| 2 | Легкая атлетика | 21 | 10 |  |  | |  | |  | 11 |
| 3 | Подвижные игры с элементами спортивных игр | 30 |  | 17 |  | |  | | 13 |  |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 21 |  | | 21 |  |  | |  | |
| 5 | Лыжная подготовка | 30 |  | |  | | 30 |  |  | |
|  | Всего часов: | 102 | 27 | | 21 | | 30 | | 24 | |

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧАСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Наименование разделов и тем | Кол-во часов | Дата проведения | | Примечания | |
|  | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | 10 |  | |  | |
| 1 | Техника безопасности на уроках л/а. Повторить низкий старт и стартовый разгон. Совершенствовать передачи мяча. Бег 3 мин | 1 |  | |  | |
|  | |  | |
|  | |
| 2 | Содержание программы на первую четверть. Бег 30 м. Совершенствовать передачи мяча в волейболе. Бег 3 мин. | 1 |  | |  | |
| 3 | Прыжковые упражнения. Совершенствовать технику игровых приёмов. Бег на выносливость до 5 мин. | 1 |  | |  | |
| 4 | Беговые и прыжковые упражнения. КДП – прыжок в длину с места. Совершенствовать элементы спортигр. Бег до 7 мин. | 1 |  | |  | |
|  | |  |  |
| 5 | Учёт бега на 100 м. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. Бег в медленном темпе до 9 мин. | 1 |  | |  | |
| 6 | Учить метанию гранаты с 4 – 5 шагов разбега. Совершенствовать прыжок в длину с разбега. Бег 9 мин в медленном темпе. | 1 |  | |  | |
| 7 | Учёт прыжка в длину с разбега. преодоление полосы препятствий. Медленный бег до 11мин. | 1 |  | |  | |
|  |  |
|  |
| 8 | Полоса препятствий. Метание гранаты с разбега на дальность. Бег в медленном темпе 11 мин. | 1 |  | |  | |
| 9 | Полоса препятствий. Учёт техники в метании гранаты с разбега на дальность. Бег в медленном темпе 13 мин. | 1 |  | |  | |
| 10 | Полоса препятствий. Учёт в беге на 800 м. ОРУ в парах на сопротивление. | 1 |  | |  | |
|  | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ | 17 |  | |  | |
| 11 | Техника безопасности во время занятий спортивными играми. | 1 |  | |  | |
| 12 | Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника | 1 |  | |  | |
| 13 | Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника | 1 |  | |  | |
| 14 | Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника | 1 |  | |  | |
| 15 | Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват) | 1 |  | |  | |
| 16 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите | 1 |  | |  | |
| 17 | Учебная игра в баскетбол  Игра в баскетбол по правилам | 1 |  | |  | |
| 18 | Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку | 1 |  | |  | |
| 19 | Прием мяча отраженного от сетки | 1 |  | |  | |
| 20 | Варианты техники приема и передач мяча | 1 |  | |  | |
| 21 | Варианты нападающего удара через сетку | 1 |  | |  | |
| 22-23 | Варианты блокирования (одиночное и вдвоем) страховка | 2 |  | |  | |
| 24-25 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите | 2 |  | |  | |
| 26-27 | Учебная игра в волейбол | 2 |  | |  | |
|  | ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ И ЕДИНОБОРСТВ | 21 |  | |  | |
| 28 | Техника безопасности во время занятий гимнастикой. | 1 |  | |  | |
| 29 | Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см (ю); сед углом (д) | 1 |  | |  | |
| 30 | Лазанье по канату на скорость. | 1 |  | |  | |
| 31 | Подъем в упор силой, вис согнувшись,(ю) Толчком ног подъем в упор на в/ж (д). | 1 |  | |  | |
| 32 | Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120см.  Упражнения в равновесии ; | 1 |  | |  | |
| 33-34 | Стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью | 2 |  | |  | |
| 35 | Лазанье по гимнастической лестнице без помощи рук. | 1 |  | |  | |
| 36 | Упражнения с гимнастической скамейкой. (ю) | 1 |  | |  | |
| 37 | Лазанье по двум канатам | 1 |  | |  | |
| 38-39 | Упражнения в висах и упорах. | 2 |  | |  | |
| 40-41 | Акробатическая комбинация | 2 |  | |  | |
| 42 | Прыжки со скакалкой, метание набивного мяча. | 1 |  | |  | |
| 43-44 | Опорные прыжки | 2 |  | |  | |
| 45-47 | Подъем переворотом | 3 |  | |  | |
| 48 | Акробатическая комбинация | 1 |  | |  | |
|  | ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА | 30 |  | |  | |
| 49 | Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой | 1 |  | |  | |
| 50 | Скользящий шаг без палок и с палками | 1 |  | |  | |
| 51 | Попеременный двухшажный ход | 1 |  | |  | |
| 52 | Подъем в гору скользящим шагом | 1 |  | |  | |
| 53 | Одновременные ходы. Эстафеты | 1 |  | |  | |
| 54 | Повороты переступанием в движении | 1 |  | |  | |
| 55 | Передвижение коньковым ходом. | 1 |  | |  | |
| 56 | Попеременные ходы. Эстафеты | 1 |  | |  | |
| 57 | Торможение и поворот упором | 1 |  | |  | |
| 58 | Переход с одновременных ходов на попеременные | 1 |  | |  | |
| 59 | Преодоление подъемов и препятствий | 1 |  | |  | |
| 60 | Переход с одновременных ходов на попеременные | 1 |  | |  | |
| 61 | Преодоление подъемов и препятствий | 1 |  | |  | |
| 62 | Прохождение дистанции до 5км (д); | 1 |  | |  | |
| 63 | Передвижение коньковым ходом. | 1 |  | |  | |
| 64 | Повороты переступанием в движении. | 1 |  | |  | |
| 65 | Переход с одновременных ходов на попеременные ходы | 1 |  | |  | |
| 66 | Преодоление подъемов и препятствий | 1 |  | |  | |
| 67 | Переход с попеременных ходов на одновременные ходы | 1 |  | |  | |
| 68 | Прохождение дистанции до 5км (д); | 1 |  | |  | |
| 69 | Передвижение коньковым ходом. | 1 |  | |  | |
| 70 | Переход с одновременных ходов на попеременные ходы | 1 |  | |  | |
| 71 | Передвижение коньковым ходом. | 1 |  | |  | |
| 72 | Преодоление контруклонов. Эстафеты | 1 |  | |  | |
| 73 | Переход с одновременных ходов на попеременные | 1 |  | |  | |
| 74 | Преодоление подъемов и препятствий | 1 |  | |  | |
| 75 | Прохождение дистанции до 5км (д); | 1 |  | |  | |
| 76 | Преодоление подъемов и препятствий | 1 |  | |  | |
| 77 | Прохождение дистанции до 5км (д); | 1 |  | |  | |
| 78 | Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий | 1 |  | |  | |
|  | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ | 13 |  | |  | |
| 79 | Варианты ловли и передач с сопротивлением защитника. | 1 |  | |  | |
| 80 | Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника | 1 |  | |  | |
| 81 | Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника. | 1 |  | |  | |
| 82 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. | 1 |  | |  | |
| 83 | Учебная игра в баскетбол | 1 |  | |  | |
| 84 | Игра в баскетбол по правилам | 1 |  | |  | |
| 85 | Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах | 1 |  | |  | |
| 86 | Варианты техники приема и передач мяча | 1 |  | |  | |
| 87 | Варианты подач в волейболе. | 1 |  | |  | |
| 88 | Варианты нападающего удара через сетку. | 1 |  | |  | |
| 89 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. | 1 |  | |  | |
| 90 | Игра по упрощенным правилам | 1 |  | |  | |
| 91 | Учебная игра в волейбол | 1 |  | |  | |
|  | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | 11 |  | |  | |
| 92 | Упражнения в парах на гибкость и сопротивление. Беговые упражнения. | 1 |  | |  | |
| 93 | Бег с ускорениями по 20-30 м 2-3 раза.  Бег 60 м. | 1 |  | |  | |
| 94 | Беговые упражнения, прыжковые упражнения. | 1 |  | |  | |
| 95 | Бег 100м – учёт. Бег с переменной скоростью 2 мин. | 1 |  | |  | |
| 96 | Беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование и учёт разбега и техники прыжка в длину. | 1 |  | |  | |
| 97 | Совершенствование техники метания гранаты на дальность с разбега в 5-7 шагов. Бег до 8-9 мин. | 1 |  | |  | |
| 98 | Учёт техники метания гранаты на дальность с разбега в 5-7 шагов. Бег до 8-9 мин. | 1 |  | |  | |
| 99 | Беговые и прыжковые упражнения.  Метание гранаты 500 гр (д), на дальность. | 1 |  | |  | |
| 100 | Медленный бег до 25 мин. | 1 |  | |  | |
| 101 | Бег 1500м (д) | 1 |  | |  | |
| 102 | Игры – эстафеты. Итоги за год. | 1 |  | |  | |

**ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ**

При выполнении минимальных требований к подготовленности уча­щиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая куль­тура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от пол­ноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных дей­ствий и уровня физической подготовленности.

**По основам знаний.**

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

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

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

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

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения зада­ний. Не рекомендуется использовать данный метод после значитель­ных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся полу­чают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позво­ляет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демон­страция их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложе­ние знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

**По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).**

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.

Основными методами оценки техники владения двигательными дей­ствиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комби­нированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся зна­ют, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблю­дение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонст­рации классу образцов правильного выполнения двигательного дей­ствия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения от­дельными умениями и навыками, качества выполнения домашних за­даний.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одно­временно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронталь­но, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

**По уровню физической подготовленности.**

Оценивая уровень физической подготовленности, следует прини­мать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физичес­кой подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учи­тель должен принимать во внимание особенности развития двигатель­ных способностей, динамику их изменения у детей определенного воз­раста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При про­гнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать боль­ших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливо­сти в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

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

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складыва­ется из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкуль­турно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение 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, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцени­ваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осу­ществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Темы при изменении климатических условий | Кол-во часов | Дата | Примечания |
| 1 | Техника безопасности во время занятий спортивными играми. | 1 |  |  |
| 2 | Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника | 1 |  |  |
| 3 | Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника | 1 |  |  |
| 4 | Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника | 1 |  |  |
| 5 | Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват) | 1 |  |  |
| 6 | Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом | 1 |  |  |
| 7 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите | 1 |  |  |
| 8 | Учебная игра в баскетбол  Игра в баскетбол по правилам | 1 |  |  |
| 9 | Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку | 1 |  |  |
| 10 | Прием мяча отраженного от сетки | 1 |  |  |
| 11 | Варианты техники приема и передач мяча | 1 |  |  |
| 12 | Варианты подач мяча | 1 |  |  |
| 13 | Варианты нападающего удара через сетку | 1 |  |  |
| 14 | Варианты блокирования (одиночное и вдвоем) страховка | 1 |  |  |
| 15 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите | 1 |  |  |
| 16 | Варианты ловли и передач с сопротивлением защитника. | 1 |  |  |
| 17 | Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника | 1 |  |  |
| 18 | Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника. | 1 |  |  |
| 19 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. | 1 |  |  |
| 20 | Учебная игра в баскетбол | 1 |  |  |
| 21 | Игра в баскетбол по правилам | 1 |  |  |
| 22 | Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах | 1 |  |  |
| 23 | Варианты техники приема и передач мяча | 1 |  |  |
| 24 | Варианты подач в волейболе. | 1 |  |  |