**Муниципальное бюджетное образовательное упреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа №8» г.Канаш**

РАССМОТРЕНО СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДЕНА

на заседании МО учителей заместитель директора приказом от

26 июня 2017 года школы по УР

Протокол №1 28 июня 2017 года №58

Руководитель МО 28 июня 2017 года

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Кондратьев С.А. Останина Л.В.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Физическая культура**

**На 2017-2018**

**10 класс**

Количество часов в неделю –3 часа

Учебник: Лях В.И.,Зданевич А.А., Физическая культура 10-11 класс, - М:Просвящение,2013

Данная рабочая программа по физической культуре составлена основе государственного образовательного стандарта основного общего образования, образовательной программы

ООО МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №8» г. Канащ

Составитель:

учитель физической культуры

Кондратьев С.А.

2017

**Планируемые результаты к уровню подготовки учащихся 10 классе**

*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 приемы самомассажа и релаксации;
* преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
* 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 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; **владеть компетенциями:** учебно-познавательной,  
личностного самосовершенствования, коммуникативной.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе и на его преподавание

отводится 68 (102) часов в год.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для ознакомления с теоретическими сведениями можно выделять время как в процессе уроков, так и при выделении одного часа в четверти, специально отведенного для этой цели.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего 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.

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 *учебной проектно-исследователъской деятельности* является ее 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 развернутом 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, (картографическими и хронологическими) материалами.

В требованиях к выпускникам старшей школы ключевое значение придается 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 организовывать свою учебную деятельность (постановка цели, планирование, определение оптимального соотношения цели и средств и др.), оценивать ее результаты, определять причины возникших трудностей и пути их устранения, 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 10-11 классах (базовый уровень) дидактико-технологическое оснащение включает таблицы, схемы, карточки, картотеки игр, видеокассеты, аудиокассеты. 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 аэробике, легкой атлетике.

Во втором блоке представлен операциональный 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.

Учет и оценка учащихся по физической культуре

Учет успеваемости по физической культуре, хорошо поставленный и разносторонний, способствует более гибкому управ­лению учебно-воспитательным процессом. Он проводится в течение всего учебного года и решает следующие задачи: 1) опреде­ляет уровень знаний, двигательных умений и навыков учащихся разных классов; 2) содействует улучшению учебы школьников, качественному выполнению домашних заданий по физической культуре; 3)формирует интерес учеников к школьным и самостоя­тельным занятиям физическими упражнениями, суточный и недельный двигательный режим; 4) воспитывает ответственное от­ношение школьников к физической культуре и спорту, настойчивость в решении педагогических задач.

По своей направленности учет подразделяется на предварительный, текущий и итоговый.

Предварительный учет предполагает выявление учителем физической культуры уровня здоровья и нравственной воспитан­ности, особенностей развития и подготовленности учащихся, успеваемости и дисциплины. В предварительном учете большое внимание уделяется педагогическому анамнезу - собиранию сведений об учениках. При этом выявляются режим дня ученика, место в режиме занятий физическими упражнениями, продолжительность занятий спортом, наличие спортивного разряда, случаи травматических повреждений, отклонений в состоянии здоровья.

Предварительным учетом определяется качество выполнения учениками предшествующих планов работы, учебных норма­тивов, наличие оценок успеваемости, воспитательной работы. Организуется он по четвертям, полугодиям, выставляется годовая оценка по физической культуре.

На уроке физической культуры путем опроса или вызова учеников оценивают усвоение знаний, предусмотренных програм­мой физического воспитания, качество выполнения двигательных действий, домашние задания, владение инструкторскими и су­дейскими знаниями, умениями. Важно, чтобы учет был объективным, сопровождался пояснениями учителя (включая и обо­снование оценки), про водился с учетом возрастных и половых особенностей школьников, физической и двигательной подготов­ленности учеников. Учет должен согласовываться с задачами урока. С целью выставления оценки в журнал наблюдают за одним учеником, группой школьников, командой (в спортивных играх). Оценка каждого ученика по физической культуре выставляется не только на основе приема контрольных нормативов, но и в результате оценки техники выполняемых упражнений. При этом не­обходимо, чтобы учебные нормативы были сданы каждым учеником не ниже, чем на,« удовлетворительно».

Высший результат успеваемости оценивается баллом 5, средние показатели - баллом 4, низкие - баллом 3. Ученик, не вы­полнивший минимально установленные требования, получает неудовлетворительную оценку- 2.

Текущий учет осуществляется в процессе учебно-воспитательной работы. Организуется он по четвертям, полугодиям, выставля­ется годовая оценка по физической культуре- 2.

**Отметка 5** ( отлично»): упражнение выполнено правильно (заданным способом), точно, уверенно, в надлежащем темпе, легко и четко, учащийся успешно овладел формой движения, в играх проявил большую активность, находчивость, ловкость и умение действовать в коллективе, точно соблюдая установленные правила.

**Отметка 4** (хорошо»): упражнение выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается скованность дви­жений, в играх учащийся проявил себя недостаточно активным, ловким.

**Отметка 3** (удовлетворительно»): упражнение выполнено, в основном правильно, но вяло и недостаточно уверенно, до­пущены ошибки при выполнении, в играх ученик показал себя малоактивным, допускал нарушения правил.

**Отметка 2** (неудовлетворительно»): упражнение выполнено неправильно, неуверенно, небрежно, допущены значительные изменения.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

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

1. **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.

**Приемы саморегуляции**

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

**10 класс.** 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.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 10 классах по четвертям

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вид программного материала** | **Количество часов (уроков)** | **Полугодие** | | |
| **I полугодие** | **II полугодие** | |
| **1** | **Основы знаний о физической культуре** | **В процессе урока** | | | |
| **2** | **Спортивная игра волейбол** | **16** | **6** | | **10** |
| **3** | **Гимнастика с элементами акробатики** | **21** | **21** | |  |
| **4** | **Легкая атлетика** | **29** | **11** | | **18** |
| **5** | **Лыжная подготовка** | **18** | **1** | | **17** |
| **6** | **Спортивная игра баскетбол** | **21** | **9** | | **12** |
| **Итого** | | **105** | **48** | | **57** |

**Тематическое планирование 10 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| **Разделы программы** | часы |
| **Легкая атлетика.**  Спринтеский бег. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Бег на результат 100 метров | 7 |
| Метание меча на дальность. | 6 |
| Прыжки в длину(высоту) | 7 |
| Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. Бег 1000 м на результат. | 6 |
| Тестирование | 3 |
| **Гимнастика.**  Акробатика: Кувырок вперед в сед углом; Длинный кувырок. Стойка на руках с помощью. "Мост". Стойка на лопатках. Равновесия. Комбинация акробатических упражнений. | 7 |
| Висы и упоры.  Вис прогнувшись, согнувшись, сзади переход в упор . Подтягивание на низкой перекладине. Развитие силовых способностей. Лазание по канату | 6 |
| Опорный прыжок | 3 |
| Силовая и ритмическая гимнастика. | 2 |
| **Спортивные игры.** (баскетбол-17ч.) Ведение мяча, передачи мяча различными способами, | 6 |
| Броски мяча; с места, в движении, без сопротивления и с сопротивлением защитника. | 6 |
| Тактические действия в защите и в нападении | 5 |
| **Спортивные игры.** (волейбол -13ч.) |  |
| Перемещение игрока. Приём и передача мяча сверху двумя руками и снизу | 3 |
| Подачи: Нижняя прямая , нижняя боковая, верхняя прямая | 3 |
| Нападающий удар | 4 |
| Тактические действия | 3 |
| **Лыжная подготовка.**  Применение одновременных и попеременных ходов на пересеченной местности | 3 |
| Переходы с одновременных ходов на попеременные | 3 |
| Коньковый ход. | 4 |
| Спуски и подъемы. Повороты и торможения. | 4 |
| Прохождение дистанций 2,3,5,10км. | 4 |