

МАОУ «СОШ №2 с УИОП г. Улан-Удэ»

Обсуждена  
на заседании МО  
протокол № 4  
«16» 05 2022г.  
Руководитель МО  
Дзюбенко Е.М.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

направленность: общеобразовательная  
уровень изучения предмета: базовый

10 КЛАСС

СОСТАВЛЕНА НА ОСНОВЕ ПРОГРАММЫ

доктора педагогических наук В.И.Лях

«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» (ФГОС)

УЧИТЕЛЬ: Павлова Елена Геннадьевна

2023 – 2024

## Рабочая программа для 10 класс

### Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (приказ Минобрнауки РФ № 413 от 17 мая 2012 г.; приказа Министерства образования и науки Российской Федерации «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного среднего образования» от 31.12.2015 г. №1578), авторской программы по физической культуре 10-11 классы, В.И. Лях, издательство М.: «Просвещение», 2012г.

Рабочая программа обеспечена учебниками:

Физическая культура. 10-11 классы / под ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2014г.

Рабочая учебная программа не содержит расхождений с авторскими программой В.И.Лях Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития учащихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения физической культуры, которые определены стандартом.

Физкультурное образование является обязательной и неотъемлемой частью общего образования на всех уровнях образования.

**Целью** физического воспитания на уровне среднего общего образования 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.

#### **Задачи:**

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

Учебный предмет «Физическая культура» призван сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

## **Место предмета в учебном плане**

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников.

ФГОС для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 105 часов для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе среднего общего образования, из расчета 3 часа в неделю в X классе, в том числе для проведения контрольных работ: 1ч – 8; 2ч – 5; 3ч - 10; 4ч – 7.

Примерная программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования являются:

В познавательной деятельности:

- определение существенных характеристик изучаемого объекта;
- самостоятельное создание алгоритмов деятельности;
- формулирование полученных результатов.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- поиск нужной информации по заданной теме;
- умение развернуто обосновывать суждения, давать определения, приводить доказательства;
- владение основными видами публичных выступлений, следование этическим нормам и правилам ведения диалога.

В рефлексивной деятельности:

- понимание ценности образования как средства развития культуры личности;
- объективное оценивание своих учебных достижений, поведения, черт своей личности;
- владение навыками организации и участия в коллективной деятельности.

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым учеником класса.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «конкретное – общее – частное», и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания

занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

*В области физической культуры:*

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

*В области нравственной культуры:*

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

*В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты:**

умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

**В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:**

**Выпускник на базовом уровне научится:**

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

- практически использовать приемы защиты и самообороны;

- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:**

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

**Демонстрировать:**

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 100 м/с	14,3	17,5
	Бег 30 м/с	5,2	6.1
Силовые	Подтягивание в вися на высокой перекладине, кол-во раз	10	–
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, кол-во раз	–	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин, с	–	10.00
	Бег 3000 м, мин, с	13.30	–

**Уровень физической подготовленности учащихся 16—17 лет**

Физические способности	Тест	Уровень					
		Мальчики			Девочки		
		Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скорость	Бег 30 м.	5.2	5.1-4.9	4.4	6.1	5.9-5.3	4.8
Координационные	Челночный бег 3*10 м.	8.2	8.0-7.6	7.3	9.7	9.3-8.7	8.4
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см.	180	195-210	230	160	179-190	210
Выносливость	6-мин бег, м.	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300
Гибкость	Наклон вперед, из положения стоя, см.	5	9-12	15	7	12-14	20
Силовые	Подтягивание из виса (юн.) из виса лежа (дев.)	4	8-9	11	6	13-15	18

## **Содержание учебного предмета**

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). 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 вне зависимости 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 и национальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

В содержание программы входят два структурных блока. Первый представлен базовыми средствами двигательной деятельности и включает в себя: лёгкую атлетику: бег 100м, метание гранаты на дальность, прыжки в длину с разбега и с места, бег на выносливость до 5000м; гимнастику: упражнения на равновесие, кувырки и перекаты, упражнения на гибкость, упражнения на силу рук и пресса, опорный прыжок, лазанье по канату; спортивные игры: ведение и передачи мяча, игра по правилам, а также общие основы методических знаний.

Второй блок представлен вариативной частью, в зависимости от климатических условий: лыжную подготовку: передвижение на лыжах, лыжные ходы, спуски и торможения, бег по дистанциям – 2000м, 3000м, 5000м.. Сюда входят учебный материал по общей и специальной физической подготовке школьников, перечень упражнений и технических действий, подлежащих освоению, а также основы специализированных знаний по избранному виду спорта. Для данного возраста приводятся зачётные требования по всем средствам двигательной деятельности. Национальный компонент включает в себя историю развития спорта в Бурятии и спортсменов Бурятии.

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

#### **Социокультурные основы**

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

#### **Психолого-педагогические основы**

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной, и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

#### **Медико-биологические основы**

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

#### **Закрепление навыков закаливания**

Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней.

#### **Физическое совершенствование**



## **Баскетбол**

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

## **Волейбол**

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подач мяча. Варианты нападающего удара через сетку. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

## **Гимнастика с элементами акробатики**

Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину). Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика. Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног, Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами.

## **Лыжная подготовка**

Одновременные ходы. Попеременные ходы. Переходы с хода на ход. Торможение, падение. Спуски с горы и подъемы. Прохождение дистанции 2 км, 3 км, 5 км.

## **Легкая атлетика**

Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м. Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин. Бег на 2000 м. Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега. Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега, метание мяча с 4—5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500 - 700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12—15 м, по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10—12 м. Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений с места, с одного — четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. Длительный бег, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка. Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка

Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками. Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований. Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками. Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

#### **Подготовка к выполнению видов испытаний**

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

#### **Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре**

N п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Четверти			
		1	2	3	4
1	<b>Базовая часть</b>				
1.1	Основы знаний по физической культуре	В процессе урока			
1.2	Спортивная игра волейбол	6		4	5
1.3	Гимнастика с элементами акробатики		19		
1.4	Легкая атлетика	13			10
1.5	Спортивная игра баскетбол	6			7
2	<b>Вариативная часть</b>				
2.1	Лыжная подготовка			24	
2.2	Национальный компонент	2	2	2	2
	<b>Итого</b>	27	21	30	24

3 часа резерв – итого 105 часов.

#### **Оценочные материалы**

Система оценки планируемых результатов.

Возрастающие требования к воспитанию молодежи, формированию у нее чувства ответственности, организованности и дисциплины требуют решительного искоренения проявления формализма в оценке знаний учащихся, преодоления процентомании.

Объективная, правильная и своевременная оценка знаний, умений и навыков учащихся имеет большое воспитательное значение. Она способствует повышению ответственности школьников за качество учебы, соблюдению учебной, трудовой, общественной дисциплины,

вырабатывает требовательность учащихся к себе, правильную их самооценку, честность, правдивость.

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.

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.

Оценка «2» выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

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.

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.

Выведение итоговых оценок

За учебную четверть и учебный год ставится итоговая оценка. Она является единой и отражает в обобщенном виде все стороны подготовки ученика по физической культуре.

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.

#### Тематическое планирование по физической культуре 10 класс 1 четверть

№	Раздел	Тема урока	Часы	Дата План	Дата Факт
1-2	Легкая атлетика	ТБ. Беговые упражнения	2	1 неделя	02.09 02.09
3		<b>Контрольная работа №1 легкая атлетика: бег 100 метров</b>	1		07.09
4 - 6		Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин <b>Контрольная работа №2 легкая атлетика: бег 2000-3000 метров</b>	3	2 неделя	09.09 09.09 14.09
7 - 8		Прыжок в длину с разбега	2	3 неделя	16.09 16.09
9		<b>Контрольная работа №3 легкая атлетика: прыжок в длину с разбега</b>	1		21.09
10 - 11		Представители Бурятии в спорте России	2	4 неделя	23.09 23.09
12		<b>Контрольная работа №4 легкая атлетика: метание гранаты 500-700 грамм</b>	1		28.09
13 - 15		Развитие двигательных качеств	3	5 неделя	30.09,30.09,05.10
16-17	Баскетбол	ТБ. Повторение элементов баскетбола	2	6 неделя	07.10 07.10
18		<b>Контрольная работа №5 баскетбол: передача мяча</b>	1		12.10
19-20		Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках	2	7 неделя	14.10 14.10
21		<b>Контрольная работа №6 баскетбол: учебная игра</b>	1		19.10
22-24	Волейбол	ТБ. Подача мяча	3	8 неделя	21.10,21.10,26.10

25		<b>Контрольная работа №7 волейбол: техника подачи мяча</b>	1	9 неделя	28.10
26-27		<b>Контрольная работа №8 волейбол: учебная игра</b>	2		28.10 09.11

**Тематическое планирование по физической культуре 10 класс 2 четверть**

№	Раздел	Тема урока	Часы	Дата План	Дата Факт
28-29	<b>Гимнастика</b>	ТБ. Строевые упражнения, лазание по канату	2	1 неделя	11.11 11.11
30		<b>Контрольная работа №1 гимнастика: лазание по канату</b>	1		16.11
31 - 32		Акробатика	2	2 неделя	18.11, 18.11
33 - 34		<b>Контрольная работа №2 гимнастика: акробатика</b>	2	3 неделя	23.11 25.11
35 - 38		Перекладина. <b>Контрольная работа №3 гимнастика: упражнения на перекладине</b>	4	4 неделя	25.11 30.11 02.12 02.12
39 - 40		История развития гимнастики Бурятии.	2	5 неделя	07.12 09.12
41		Брусья параллельные и разновысокие	1		09.12
42 - 43		Брусья параллельные и разновысокие, <b>контрольная работа №4 гимнастика: упражнения на брусьях</b>	2	6 неделя	14.12 16.12
44 - 45		Опорный прыжок	2		16.12 21.12
46 - 47		Прыжок под углом – девушки, прыжок ноги врозь – юноши. Лазание по канату	2	7 неделя	23.12 23.12
48		<b>Контрольная работа №5 гимнастика: опорный прыжок</b>	1		11.01

**Тематическое планирование по физической культуре 10 класс 3 четверть**

№	Раздел	Тема урока	Часы	Дата План	Дата Факт
49-50	<b>Лыжи</b>	Лыжная подготовка. Переход с одного хода на другой.	2	1 неделя	13.01 13.01
51 - 52		Переход с одного хода на другой, <b>контрольная работа №1 лыжи: переход с одного хода на другой</b>	2	2 неделя	18.01 18.01
53 - 54		Одновременный одношажный ход, <b>контрольная работа №2 лыжи: одновременные ходы</b>	2		20.01 25.01
55 - 58		Попеременный двушажный ход	4	3 неделя	25.01

		<b>Контрольная работа №3 лыжи: попеременный двушажный ход</b>		4 неделя	27.01 01.02 01.02
<b>59 - 60</b>		Попеременный четырехшажный ход. <b>Контрольная работа №4 лыжи: попеременный четырехшажный ход</b>	2		03.02 08.02
<b>61 - 62</b>		Прохождение дистанции 2 -3 км.	2	5 неделя	08.02 10.02
<b>63 - 64</b>		Техника торможения «плугом», <b>контрольная работа №5 лыжи: прохождение дистанции 2-3 км</b>	2	6 неделя	15.02 15.02
<b>65 - 66</b>		Преодоление контр уклонов	2		17.02 22.02
<b>67 - 68</b>		Спуски и подъемы, <b>контрольная работа №6 лыжи: спуски и подъемы</b>	2	7 неделя	22.02 01.03
<b>69 - 70</b>		История развития лыжного спорта Бурятии. Лыжники Бурятии.	2	8 неделя	01.03 03.03
<b>71 - 72</b>		<b>Контрольная работа №7 лыжи: преодоление уклонов</b>	2		10.03 15.03
<b>73 - 74</b>		Прохождение дистанции 5км, <b>контрольная работа №8 лыжи: прохождение дистанции 5 км</b>	2	9 неделя	15.03 17.03
<b>75-77</b>	<b>Волейбол</b>	Волейбол, <b>контрольная работа №9 волейбол: подачи мяча</b>	3	10 неделя	22.03 22.03
<b>78</b>		<b>Контрольная работа №10 волейбол: учебная игра</b>	1		24.03

**Тематическое планирование по физической культуре 10 класс 4 четверть**

<b>№</b>	<b>Раздел</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Часы</b>	<b>Дата План</b>	<b>Дата Факт</b>
<b>79</b>	<b>Легкая атлетика</b>	ТБ. Прыжки в высоту <b>Контрольная работа №1 легкая атлетика: прыжок в высоту</b> <b>Контрольная работа №2 легкая атлетика: метание гранаты</b>	1	1 неделя	05.04
<b>80</b>			1		05.04
<b>81</b>			1		07.04
<b>82- 83</b>			2	2 неделя	12.04 12.04
<b>84-85</b>	<b>Волейбол</b>	Волейбол: элементы игры	2	3 неделя	14.04 19.04
<b>86</b>		<b>Контрольная работа №3 волейбол: верхняя прямая подача</b>	1		19.04
<b>87-88</b>		Учебно-тренировочная игра. <b>Контрольная работа №4 волейбол: учебная игра</b>	2	4 неделя	21.04 26.04
<b>89- 92</b>	<b>Баскетбол</b>	Баскетбол: элементы игры	4	5 неделя	26.04 28.04

					03.05 03.05
<b>93-95</b>		Учебно-тренировочная игра. <b>Контрольная работа №5 баскетбол: учебная игра</b>	3	6 неделя	05.05 10.05 10.05
<b>96-98</b>	<b>Легкая атлетика</b>	Легкоатлеты Бурятии. Легкая атлетика: бег на короткие дистанции. <b>Контрольная работа №6 легкая атлетика: бег 100 м</b>	1 2	7 неделя	12.05 17.05 17.05
<b>99- 100</b>		Тестирование: уровень физической подготовленности	2	8 неделя	19.05 24.05 24.05
<b>101-102</b>		Развитие легкой атлетики Бурятии. Кроссовая подготовка. <b>Контрольная работа №7 легкая атлетика: кросс 3000-5000 м</b>	1 1		26.05 31.05 31.05

3 часа – резерв: итого 105 часов.

### **Учебно – методическое обеспечение. Список литературы**

#### **Программно-нормативные документы:**

Фундаментальное ядро содержания общего образования. Основное общее образование // ФГОС. М.: Просвещение, 2008.

Программы общеобразовательных учреждений ФГОС. Сборник рабочих программ.10-11 классы; пособие для учителей общеобразовательных учреждений -М.: Просвещение, 2014;

Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования М., Просвещение, 2010,

#### **Учебники:**

1.Учебник «Физическая культура 10-11 классы», В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2014г..

2.Настольная книга учителя физической культуры-Г.И.Погадаев. Москва «Физкультура и спорт»2012г.

3.Обучение акробатическим упражнениям-В.Р.Бейлини др.ФГОУ ВПО» «Уральский государственный университет физической культуры»-2006г.

4.Работа по новым стандартам-А.И.Вольтов –Просвещение 2011г.4

5. Физкультура (календарно-тематическое планирование по трехчасовой программе 5-11 кл)

#### **Рекомендуемые информационные ресурсы в Интернете**

<http://www.drofa.ru> — сайт издательства «Дрофа».

<http://www.edu.ru/> - Российский образовательный портал

<http://www.school.edu.ru/> - Российский общеобразовательный портал

<http://fcior.edu.ru/> - Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов

<http://window.edu.ru/> - Единое окно доступа к образовательным ресурсам