

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ
ГБОУ «РЕСПУБЛИКАНСКИЙ БУРЯТСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ЛИЦЕЙ-ИНТЕРНАТ №1»



УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы


СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора по УВР



РАССМОТРЕНО:

На заседании МО



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Батомункуева Баярто Ринчиновича

первая категория

Класс: 10

Предмет: физическая культура

Рассмотрено на заседании
педагогического совета № 1
от « 28 » августа 2021 г.

Пояснительная записка.

Рабочая программа составлена на основе Примерной программы основного общего образования по физической культуре в 10 классе в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, образовательной программы ОУ, автором - составителем которой являются доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич, издательство Москва «Просвещение».

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

Реализация данных целей связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движения;
- развитие двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Оздоровительные задачи:

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;

Воспитательные задачи:

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений

Оценка успеваемости по физической культуре в 10 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается в 10 классе из расчёта 3 ч в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». Курс обеспечивает необходимый и достаточный уровень развития основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья; формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физической культуре; освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли и формировании здорового образа жизни.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

освоение социальных норм, правил поведения, ролей социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 30 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 10 мин (мальчики) и до 8 мин (девочки);

- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч с места и с разбега; метать малый мяч с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10- 15 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: опорный прыжок через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов выполнять

акробатическую комбинацию из двух элементов, включающую кувырки вперёд и назад, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост с помощью» (девочки);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе.

Метапредметные результаты

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

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

Предметные результаты

понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

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

проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

профилактика нарушения осанки, улучшение физической подготовки

3.Содержание учебного предмета, курса

Основы знаний История зарождения современных Олимпийских игр. Укрепление здоровья, повышение умственной и физической работоспособности средствами физической культуры. Способы деятельности Соревновательная деятельность и формы ее организации. Занятия избранным видом спорта и коррекционной гимнастикой (на развитие гибкости, координации, силы отдельных мышечных групп).

Национально-региональный компонент в РП по физической культуре в 10 классе представлен изучением следующей темы: «Разбитие хребтовой кости- национальный вид спорта в Бурятии: история, правила, известные спортсмены, соревнования».

Тема 1. Легкая атлетика (28часов)

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Низкий и высокий старт. Прыжки: на месте (на двух и на одной ноге, с поворотами направо и налево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком; в длину с места и с разбега способом «согнув ноги». Стартовый разгон. Бег на 30м., 60м. Челночный бег. Равномерный бег до 15 минут, контрольный бег 300-500 м, президентский тест - 1000м, бег без учета времени (контроль) - 2,5 км, эстафеты с ускорением от 60 до 150м. Метание с места в стенку, в цель с 8-10 м, в парах на дальность. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Вис на перекладине. Наклон вперед из положения сидя.

Тема 2. Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол (32 часа)

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу, волейболу и футболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением. Введение мяча. Повороты без мяча и с мячом. Броски мяча в кольцо. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Техника приема верхних передач. Прием мяча снизу двумя руками. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Тактика 2-х передач. 1-е и 2-е передачи. Прямой нападающий удар. Учебная игра.

Тема 3. Гимнастика с основами акробатики (10 час)

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Акробатические упражнения: упоры присев, лёжа, седы (на пятках, с наклоном, углом). Перекаты назад из седа с группировкой и обратно (с помощью): лёжа на спине стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; «мост» из положения, лёжа на спине; два кувырка вперед слитно, мост из положения стоя с помощью.

Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом её вращения;

акробатические комбинации типа: кувырок вперед, «мост», стойка на лопатках; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами, передвижение в колоннах. Строевой шаг.

Висы и упоры: мальчики: махом одной и толчком другой ногой подъем переворот в упор, соскок махом назад, подтягивание в висе, девочки: наскок в упор прыжком, размахивание изгибами, вис лежа, вис присев, подтягивание в висе лежа, поднимание ног в висе.

Прыжок ноги врозь через козла шириной 100-110 см.

Лазание по канату, гимнастической лестнице. Подтягивание, отжимание, поднимание ног на гимнастической лестнице, поднимание туловища. Прыжки с места в глубину.

Теоретические знания.

1. Занятие гимнастикой и правильная осанка.
2. Развитие силовых способностей, гибкости и координации.
3. Разминка.
4. Техника безопасности при занятиях гимнастикой.
5. Олимпийские игры.
6. Правила страховки и само страховки.

Тема 3. Плавание (22 часов)

Техника безопасности при проведении занятий в бассейне. Обучение 4 стиля в плавании. Обучение скольжению в воде, кроль ногами, руками, задержки дыхания.

Тема 4. Фитнес - аэробика и ОФП. (6 часов)

История развития фитнес - аэробики в мире и России. Классификация видов аэробики. Современные тенденции в фитнесе. Современное олимпийское и физкультурно-массовые движения, история возникновения и развития, место и роль в мировой культуре, социальная направленность и формы организации, ценностные ориентиры и идеалы. Спортивно - оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Тема 5. Национально-региональный компонент «Национальные виды спорта Бурятии: разбитие хребтовой кости. (4 часа)

Знакомства с национальными видами спорта. Знакомства выдающимися спортсменами РБ.

4. Тематический план

№	Виды	Часы	Темы
1	Легкая атлетика	28	Спринтерский бег, кроссовая подготовка, метание гранаты, прыжки с разбега, прыжки с места, прыжки в высоту, толкание ядра, эстафетный бег
2	Спортивные игры	32	Футбол, баскетбол, волейбол, теннис
3	Гимнастика	10	Акробатика, опорные прыжки, лазание по канату Работа со снарядами
4	Плавание	22	Кроль на спине Кроль на груди Брасс
5	Фитнес и ОФП	6	Бег, ору, подтягивание, поднимание туловища из положения лежа, сгибание и разгибание рук
7	Национально-региональный компонент «Национальные виды спорта Бурятии: развитие хребтовой кости	4	История, выдающиеся спортсмены, правила стрельбы
	итого	102ч	

Календарно – тематическое планирование 10 класса

1 четверть

п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	№ урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения
1	Лёгкая атлетика 14 ч	Низкий старт. Кросс до 3 км.	Урок №1-2	Обучающий	Инструктаж по ТБ. Бег на короткой дистанции. Техника низкого старта. Бег в медленном темпе 3 мин. Тренировка. Развитие скоростных способностей, ловкости, прыгучести. «Лёгкая атлетика». «Опорно-двигательный аппарат и мышечная система. Их роль в осуществлении двигательных актов».	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	8	ДЗ. Прыжок с подтягиванием ног к груди 10 - 15 ; 1) Подтягивание (Юноши) в висе 10 - 12 раз, отжимание (девушки) 20 раз/ 2) Стягивание туловища 25 - 30 раз (с незафиксированными ногами)	10 03.09 6.09
		Эстафетный бег	Урок №3,4	Обучающий	Инструктаж по ТБ. Старт в эстафетном беге. Передача эстафетной палочки. Эстафетный бег 4x100м	Уметь передавать эстафетную палочку		Тренировка передачи эстафетной палочки	01.09 12.09
		Прыжки в длину с разбега	Урок №5,6	Совершенствование	Техника прыжка в длину с разбега. Бег в медленном темпе 9 мин. С 2-3 ускорениями (по 40-50м). Развитие скоростных способностей, ловкости, прыгучести.	Уметь подбирать разбег		25 прыжков с полной присядью в 3 подхода	14.09 15.09
		Толкание ядра	Урок №7,8	Обучающий	Техника толкания ядра на дальность. Развитие выносливости. Кросс 1000м	Уметь выполнять технику толкания ядра на дальность. Пробегать заданную дистанцию с максимальной скоростью.	Подтягивание на перекладине Юноши: «5» - 8 и выше; «4» - 6-7. Подтягивание-опускание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек.: «5» - 24 и выше; «4» - 20-23.		12.09 20.09
		Бег 100 м	Урок №9,10	Контрольный	Бег 100м Прыжки в длину с места Подтягивание (поднимание туловища за 30с)	КУ по нормативам			26.09

	Бег 100 м	Урок №11,12	Совершенствование	Стартовый разгон финиширование	Уметь финишировать	Юноши: «5»-14,2 «4»-14,6 «3»15,0 Девушки: «5»-16,2 «4»-16,8 «3»-17,0		21,09 29,05
Плавание 6ч	Плавание	Урок №13,14	Совершенствование	Инструктаж по ТБ на уроках ФК в бассейне. Упражнение стрела на спине, на груди. Кроль на спине. Пряжки в воду.	Уметь правильно дышать.			110 410
	Метание гранаты	Урок №15,16	Совершенствование	Техника метания гранаты на дальность. Разбег, пускок, бросок.	Уметь выполнять технику метания гранаты.	КУ. Юноши «5»-35М «4»-27М «3»-22М Девушки «5»-22М «4»-18М «3»-16М		60 810
Футбол 2 ч	Футбол	Урок №17,18	Совершенствование	Инструктаж по ТБ. Техника длительного бега. Футбол - ведение мяча, удар и остановка мяча. Развитие выносливости, координации.	Уметь бегать в равномерном темпе 20 мин, играть в игру по упрощённым правилам.	Выполнение пенальти из 5 ударов		170 1510
Плавание	Плавание	Урок №19,20	Совершенствование	Упражнение стрела на спине, на груди. Кроль на спине. Пряжки в воду.	Уметь правильно дышать.			150 2010
Спортивная игра 2ч	Волейбол	Урок №21,22		Блокировка, подача, передача и прием по парам, игра	Знать правила волейбола, уметь играть.			2010
Спортивная игра 2 ч	Баскетбол	Урок №23, 24	Совершенствование	Совершенствование тактики игры в баскетбол, штрафные броски	Уметь играть в баскетбол			2510 2010
Плавание	Плавание	Урок №25,26		Упражнение стрела на спине, на груди. Кроль на спине. Пряжки в воду.	Уметь правильно дышать.			7910
Настольный теннис 1 ч	Настольный теннис	Урок №27	Совершенствование	Подача по правым и левым углам подрезкой Нападающий удар. Учебная игра	Уметь «подрезать» шарик. Уметь правильно двигать руки под углом 45°			811 1011

2 четверть

п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	№ урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения
	Спортивная игра 8ч	Баскетбол	Урок №28,	Обучающий	Совершенствование тактики игры в баскетбол	Уметь играть, в баскетбол		ДЗ отработать штрафной бросок	12.11
	Плавание 8ч	Плавание	Урок №29, 30	Совершенствование	Упражнение стрела на спине, на груди. Кроль на груди. Прыжки в воду.	Уметь правильно дышать.			15.11 19.11
		Баскетбол	Урок №31,32,33	Совершенствование	Совершенствование тактики игры в баскетбол	Уметь играть в баскетбол			19.11
		Волейбол	Урок № 34	Обучающий	Прием и передача мяча, подачи, распасовка, тактика игры.	Уметь играть в волейбол			26.11
	Плавание	Плавание	Урок № 35,36	Совершенствование	Кроль на груди, кроль на спине. Прыжки в воду.				29.11
		Волейбол	Урок № 37-38-39	Совершенствование	Прием и передача мяча, подачи, распасовка, тактика игры. Игра.	Уметь играть в волейбол			1.12 5.12 6.12
	Фитнес и ОФП 5 ч	Фитнес	Урок №40	Обучающий	Разучивание шагов фитнеса Укрепление верхнего плечевого пояса	Уметь передвигаться в такт музыке	Знать названия шагов		13.12
	Плавание	Плавание	Урок №41,42	Совершенствование	Эстафета. Прыжки в воду.				15.12
		Перегятие каната - вариативно	Урок №43	Обучающий	Разучивание танцевальных связок Укрепление брюшного пресса	Уметь передвигаться в такт музыке			15.12 17.12
			Урок №44,45	Обучающий	Построение свободных комбинаций Укрепление мышц ног	Уметь передвигаться в такт музыке			20.12
			Урок №46,	Обучающий	Соединение движений в комбинацию Прыжки в высоту двумя способами	Уметь передвигаться в такт музыке			
	Плавание	Плавание	Урок № 47,48	Совершенствование	Свободное плавание. Прыжки в вода.				

3 четверть

п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	№ урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения
	Гимнастика 10 ч	Акробатика. Лазание по канату в два приёма. Опорный прыжок через коня (120см).	Урок №49-50	Совершенствование	Инструктаж по ТБ. ОРУ для разминки. Повторить ранее изученные строевые упражнения. Акробатические упражнения: - кувырок вперёд в упор присев, переход в назад стойка на лопатках, переход в полушпагат, упор присев и прыжок вверх прогнувшись; - кувырок вперёд в упор присев, переход в назад стойка на лопатках, переход в полушпагат, упор присев и прыжок вверх прогнувшись; -- из положения стоя ноги врозь, опускание в мост, 2-3 покачивания на мосту и поворотом вправо-крутом упор присев, прыжок прогнувшись. Развитие силы, гибкости, ловкости, координации движений.	Уметь выполнять комбинацию из различных элементов, выполнять строевые упражнения		ДЗ. 1) Подтягивание в висе (М), девушки в висе стоя прыжком; 2) Поднимание туловища из положения лёжа; 3) Прогибание туловища из положения лёжа бедрами на скамейке; 4) Поднимание гантелей или растягивание резинового бинта от плеча вверх, снизу-вверх и в стороны, спередин-назад в стороны и т.д. 5) В висе на гимнастической стенке поднимание согнутых ног до касания коленями груди девочки, мальчики прямых ног. 6) Сгибание и разгибание рук в упоре. Все упражнения выполнять до «отказа», в 3-4-х подходах. Повторить акробатические упражнения данного урока. Акробатика. Лазание по канату в два приёма. Опорный прыжок через коня.	
			Урок №51	Совершенствование	Техника опорного прыжка через коня в длину способом ноги врозь, девочки и согнутые ноги мальчики; выполнение упражнений в равновесии и акробатике. Развитие скоростно-силовых качеств, силы, гибкости, ловкости. Прыжки в высоту двумя способами.	Уметь выполнять комбинацию из различных элементов, выполнять строевые упражнения			
	Плавание 2ч		Урок №52, 53		Кроль на груди				
			Урок №54-55-56	Обучающий	Упражнения на перекладине подьем разгибом, оборот назад, соскок дугой махом амплитудой назад. Прыжки в высоту двумя способами	Уметь выполнять упражнения с амплитудой		ДЗ. Упражнения для развития силовых качеств выполнять «до отказа» в 3-4-х подходах ежедневно.	

п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	№ урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
	Плавание 2 ч		Урок №57, 58		Брасом					
			Урок №59-60	Совершенствование	КУ. Оценить учащийся в приросте силовых качеств. Техника выполнения упражнения стойки на голове и руках (мальчики); Совершенствовать опорные прыжки, упражнения акробатики и в равновесии. Развитие скоростно-силовых качеств, силы, гибкости, ловкости. Лазание по канату. Прыжки в высоту двумя способами.	Уметь выполнять акробатических упражнений на брусьях и перекладине. «5» - 14; «4» - 10; «3» - 6. Сгибание и разгибание рук в упоре на полу, ноги на 3-й рейке гимнастической стенке; «5» - 20; «4» - 15; «3» - 10.	Сгибание и разгибание руте в упоре (девочки); «5» - 14; «4» - 10; «3» - 6. Сгибание и разгибание рук в упоре руками на полу, ноги на 3-й рейке гимнастической стенке; «5» - 20; «4» - 15; «3» - 10.			
		Висы и упоры	Урок №61-62	Совершенствование	КУ. Упражнение на бревне. Техника висов и упоров на перекладине брусьях. Совершенствование акробатических упражнений, развитие силы, координации, ловкости, гибкости.	Уметь выполнять технику упражнений на равновесие, лазания, упражнения на канату в два приёма, технику акробатических упражнений на брусьях и перекладине. «5» - 9; «4» - 7; «3» - 4. Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек, ноги не закреплены, девушки; «5» - 15; «4» - 10; «3» - 6. Поднимание прямых ног в висе на гимнастической стенке (Юноши, девушки); «5» - 12; «5» - 10; «4» - 9; «4» - 7; «3» - 5. «3» - 4. Опорный прыжок: Юноши через козла способом согнув ноги, высота 115 см, мостик не ближе 60 см; девушки через коня в ширину боком с поворотом на 90°, высота 110 см, мостик не ближе 50 см. «5» - выполнен правильно; «4» - не было достаточного прогиба во время соскока «3» - не было прогиба при соскоке и не сохранено равновесие при приземлении. Брусья: «5» - выполнены все элементы чётко; «4» - не выполнен один элемент; «3» - не выполнено два элемента	Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек, ноги не закреплены, девушки; «5» - 15; «4» - 10; «3» - 6. Поднимание прямых ног в висе на гимнастической стенке (Юноши, девушки); «5» - 12; «5» - 10; «4» - 9; «4» - 7; «3» - 5. «3» - 4. Опорный прыжок: Юноши через козла способом согнув ноги, высота 115 см, мостик не ближе 60 см; девушки через коня в ширину боком с поворотом на 90°, высота 110 см, мостик не ближе 50 см. «5» - выполнен правильно; «4» - не было достаточного прогиба во время соскока «3» - не было прогиба при соскоке и не сохранено равновесие при приземлении. Брусья: «5» - выполнены все элементы чётко; «4» - не выполнен один элемент; «3» - не выполнено два элемента	ДЗ. 1) Приседание на одной ноге (на двух ногах с партнёром, с грузом); 2) Из стойки ноги врозь, туловище наклонить вперёд - растягивание резинового бинта, движением рук спереди вниз и назад; 3) Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой или держа груз для усложнения; 4) В упоре на брусьях одной сед нога врозь для Юношей и махом ног для девочек; 5) Из стойки ноги врозь, руки в стороны - растягивание резинового бинта сведением рук вперёд (можно поочерёдно, сначала правой, потом левой); 6) Лёжа на животе - протгибание (мальчики с грузом в руках). 1) Выполнить "по откazu" в 3-4-х подходах ежедневно.		

п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	№ урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения
	Плавание 2 ч		Урок №63-64		Кроль на груди				
	Спортивные игры 3 ч	Волейбол 2 ч	Урок № 65- 66	Совершенствование	Прием и передача мяча, подачи, распасовка, тактика игры.	Уметь играть в волейбол			
		Баскетбол 1 ч	Урок №-67	Совершенствование	Совершенствование тактики игры в баскетбол	Уметь играть в баскетбол			
	Плавание 2 ч		Урок №68-69		Прыжки в воду				
	Спортивные игры 1 ч	Баскетбол 1 ч	Урок №70	Совершенствование	Совершенствование тактики игры в баскетбол	Уметь играть в баскетбол			
	Фитнесс и ОФП 2 ч		Урок №71	Совершенствование	Разучивание танцевальных связок	Уметь передвигаться в такт музыке			
			Урок №72	Совершенствование	Сгибание и разгибание рук, сгибание и разгибание ног, поднимание туловища из положения лежа				
	Плавание 2 ч		Урок №73-74		Кроль на спине				
	Спортивная игра 4 ч	Баскетбол 2ч	Урок №75-76	Совершенствование	Прием и передача мяча, подачи, распасовка, тактика игры.	Уметь играть в волейбол			
		Волейбол 2 ч	Урок №77-78	Совершенствование	Прием и передача мяча, подачи, распасовка, тактика игры.	Уметь играть в волейбол			

п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	№ урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения
		Толкание ядра	Урок №90,91	Совершенствование	Техника толкания ядра на дальность Развитие выносливости.	Уметь выполнять технику толкания ядра на дальность. Пробегать заданную дистанцию с максимальной скоростью.	Подтягивание на перекладине Юноши: «5» - 8 и выше, «4» - 6-7. Поднимание-опускание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек.: «5» - 24 и выше; «4» - 20-23.		
			Урок №92,93	Контрольный	Техника толкания ядра на дальность. Развитие выносливости.	Уметь выполнять технику толкания ядра на дальность. Пробегать заданную дистанцию с максимальной скоростью.	Без учета дальности , оценивать технику		
		Футбол 6 ч	Урок №94,95	Совершенствование	Техника длительного бега. Футбол – индивидуальные действия в защите. Развитие скоростно-силовых качеств, координации, выносливости. Учебная игра по упрощённым правилам. Техника длительного бега. Обводка кеглей. Удар по воротам. Техника ловли мяча вратарем. Учебная игра по упрощённым правилам.	Уметь бегать в равномерном темпе 20 мин, уметь бегать с резкими остановками			
			Урок №,96,97	Совершенствование	Техника длительного бега. Обводка кеглей. Удар по воротам. Техника ловли мяча вратарем. Учебная игра по упрощённым правилам.	Уметь бегать в равномерном темпе 20 мин, уметь бегать с резкими остановками			
			Урок №,98,99	Совершенствование	Техника длительного бега. Футбол – индивидуальные действия в защите. Развитие скоростно-силовых качеств, координации, выносливости. Учебная игра по упрощённым правилам. Поддача по правым и левым углам подрезкой Нападающий удар. Учебная игра	Уметь бегать в равномерном темпе 20 мин, играть в игру по упрощённым правилам.			
	Настольный теннис	Настольный теннис	Урок №100-102	Совершенствование	Поддача по правым и левым углам подрезкой Нападающий удар. Учебная игра	Уметь «подрезать» шарик. Уметь правильно двигать руки под углом 45°			

5. Система оценивания планируемых результатов освоения учебной программы по физической культуре

Оценка успеваемости по физической культуре в 10 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов.

Оценка предметных результатов

Оценка предметных результатов по физической культуре представляет собой оценку достижения обучающимся планируемых результатов.

При этом итоговая оценка ограничивается контролем успешности освоения действий, выполняемых обучающимися с предметным содержанием, отражающим опорную систему знаний учебного предмета физическая культура.

Оценка достижения предметных результатов ведётся как в ходе текущего и промежуточного оценивания, так и в ходе выполнения итоговых проверочных работ. Результаты накопленной оценки, полученной в ходе текущего и промежуточного оценивания, фиксируются в форме портфеля достижений и учитываются при определении итоговой оценки.

При оценивании учебных достижений учеников основной группы за показателем учебного двигательного действия (*норматива*) определяют уровень учебных достижений (низкий, средний, высокий), а затем по техническим показателям выполнения двигательного действия.

По выполнению учебного норматива

«5» баллов - двигательное действие норматива выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко, по времени, на результат «отлично».

«4» балла - двигательное действие норматива выполнено правильно, но на результат «хорошо».

«3» балла - двигательное действие норматива выполнено в основном правильно, но на результат «удовлетворительно»

«2» балла - двигательное действие норматива не выполнено.

Таблица 1.

Уровень выполнения двигательного действия по техническим показателям:

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками)

№	Техническое действие, физическое упражнение	низкий	средний	достаточный	высокий
1	Кувырок вперёд				
	балл	2	3	4	5

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

«4» балла - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений. «3» балла - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

«2» балла - двигательное действие не выполнено.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются:

метод наблюдения. Метод открытого наблюдения заключается в том, что обучающиеся знают, кого и что будет оценивать учитель.

Метод скрытого наблюдения состоит в том, что обучающимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательного действия.

вызов. Метод вызова используется для выявления достижений отдельных обучающихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

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

- **комбинированный:** Комбинированный метод состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Таблица 2

Уровень сформированных универсальных учебных действий:

№	УУД	низкий	средний	достаточный	высокий
1	Коммуникативные				
2	баллы	2	3	4	5
3	Регулятивные				
4	баллы	2	3	4	5
5	Познавательные				
6	балл	2	3	4	5

По уровню сформированности УУД:

«5» баллов выставляется за сформированные УУД;

«4» балла ставится за УУД, в которых содержатся небольшие неточности и незначительные погрешности;

«3» балла получает за УУД, в которых имеются пробелы, нет умения использовать их в своем опыте;

«2» балла выставляется за отсутствие каких - либо метапредметных результатов.

На основе отмеченных показателей учителям рекомендуется применять разнообразные системы начисления «бонусных» баллов (+1), за *личные достижения обучающихся*, активную работу на уроках физической культуры, привлечение обучающихся к занятиям, физической культурой во внеурочное время, участие в соревнованиях всех уровней.

Методические советы учителю физической культуры.

1. Необходимо знать учителю физической культуры, что жесткими рамками нормативов у многих учеников можно убить желание заниматься физкультурой вообще.
2. Четко поставить **оценку по нормативам** можно только на уроках легкой атлетики (бег на различные дистанции, прыжки в длину с места, с разбега, метания и др.)
3. Смотреть динамику роста результатов, если динамика положительная, то и оценка высокая.
4. **Оценка по физкультуре** складывается из знаний теории и практических навыков. Если ребенок получил «2» или «3» за практику, то у него есть возможность набрать баллы за теорию. Средняя оценка и будет выставлена.
5. Если даже нормативы сданы не очень хорошо, то всегда есть шанс получить за другие виды деятельности отличную оценку.
6. Во время оценивания необходимо осуществлять индивидуальный подход, то есть **создавать** для ученика условия, которые отвечают особенностям его развития, уровню физической подготовленности, состоянию здоровья.

ГТО в школу

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели с учетом специфики предмета. В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ. 24 марта 2014 года президент РФ Владимир Владимирович Путин подписал Указ «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Актуальность данной программы определяется необходимостью достижения образовательных результатов в соответствии с требованиями современных нормативных документов, определяющих деятельность педагога в рамках предмета «Физическая культура».

В соответствии с требованиями ФГОС нового поколения целью физического воспитания учащихся общеобразовательных школ является содействие всестороннему физическому развитию личности ребенка посредством обеспечения его необходимым уровнем общего физического образования и общей физической подготовленности.

В основе физического воспитания школьников лежит формирование физической культуры личности, которая достигается сочетанием следующих форм обучения - урок физической культуры и внеурочные занятия для учащихся.

Физическое воспитание направлено на формирование мотивации и потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, в овладении основными видами физкультурно-спортивной деятельности, в разносторонней физической подготовленности занимающихся.

Данная программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом на основе программы «Внеурочная деятельность Подготовка к сдаче комплекса ГТО», авторы: В.С Кузнецов; Г.А Колодницкий и Положением «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Цель комплекса ГТО:

Целью внедрения комплекса ГТО является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Основные задачи комплекса ГТО:

1. Увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
2. Повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан;
3. Формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, ведении здорового образа жизни;
4. Повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
5. Модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта.

Принципы комплекса ГТО:

1. Государственный характер и оздоровительная направленность;
2. Личностно-ориентированная направленность;
3. Добровольность и доступность;
4. Принцип комплексности оценок, научная доказательность;
5. Обязательность медицинского контроля;
6. Непрерывность и преемственность;
7. Вариативность и адаптация;
8. Учет региональных и национальных особенностей.