

## АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ

### ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

**10 класс (общеобразовательный уровень), 2015– 2016учебный год.**

**Образовательная область «Физическая культура»** призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, 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 психосоматической природы.

Образовательная область «Физическая культура» имеет своим учебным предметом один из видов культуры человека и общества, в системном основании которого лежит физкультурная деятельность. Данная деятельность характеризуется целенаправленным развитием и совершенствованием духовных и природных сил человека и выступает как условие и результат формирования физической культуры личности.

**Целью обучения** образовательной области «Физическая культура» в средней (полной) школе является формирование физической культуры личности юношей и девушек в процессе овладения ими основами физкультурной деятельности с профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью. Такая целевая установка ориентирует педагогический процесс на подготовку выпускников средней школы к предстоящей жизнедеятельности (к общественно-производительному труду, службе в армии, к воспитанию детей), а также организации и проведению самостоятельных занятий физическими упражнениями, способных удовлетворить потребности в крепком здоровье, ведении здорового образа-жизни.

**Задачи учебного предмета** физического воспитания учащихся 10 класса направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояние стрессам;
- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
  
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Сформулированные цели и задачи базируются на требованиях «Обязательного минимума содержания среднего (полного) общего образования» и отражают основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности: теоретическая, практическая и физическая подготовка учащихся.

Рабочая программа по физической культуре для учащихся 10 классов разработана учителем физической культуры II квалификационной категории Дебелой Л.С. на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2010), которая уже адаптирована к климатическим условиям южного региона с учётом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. №329-ФЗ (ред.от 21.04.2011 г.);
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000 г. № 751;
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004 г. № 1312 (ред. От 30.08.2010 г.)
- Обязательный минимум содержания среднего (полного) образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1235;
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. № 1101-р;
- О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 г. № 06-499;
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015 гг. Распоряжение Правительства РФ от 07.02.2011 г. № 163-р.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание в 10 классе отводится 105 часа в год.

Для прохождения программы в учебном процессе рекомендуется учащимся использовать следующие учебники:

Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура 10-11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха, М.: Просвещение, 2010.

Собянина Ф.И, Замогильнова А.И. Основы теории физической культуры 10-11 учеб. пособие М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС

Программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура» и составляет 70%. Вариативная часть включает в себя программный материал по легкой атлетике и спортивным играм /футбол, волейбол/ и составляет 30%.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений выделяется время, как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

В программе выделены две содержательные линии: «Укрепление здоровья, поддержание творческой активности и долголетия» и «Физическое развитие и физическая подготовка».

Первая содержательная линия включает:

- 1) знания о роли физической культуры в укреплении здоровья, гигиенические правила по закаливанию организма, подбора спортивной одежды и обуви, а также требования к соблюдению безопасности при выполнении физических упражнений;
- 2) способы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой в режиме учебного дня и активного отдыха, наблюдения за индивидуальной осанкой и телосложением, измерения частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- 3) комплексы оздоровительной и корригирующей гимнастики, общеразвивающих и общеукрепляющих упражнений.

Вторая содержательная линия включает:

- 1) знания о физических упражнениях, их роли и значении в физической подготовке человека, правилами их выполнения;

- 2) способы организации самостоятельных занятий по развитию основных физических качеств и освоению физических упражнений, приемы наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности;
- 3) жизненно важные двигательные умения и навыки, спортивные игры и упражнения на базе этих видов спорта.

**Особенностями** данной программы являются:

— соотнесенность с базисным учебным планом общеобразовательного учебного учреждения, определяющим образовательную область «Физическая Культура» обязательной составляющей основного образования;

— направленность на реализацию принципа вариативности, который позволила подобрать содержание учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенности учебного процесса и регионально-климатическими условиями;

— при изучении теоретических сведений выделяется время, как в процессе уроков, так и отдельно два часа в полугодии.

— рабочей программе по физической культуре для учащихся 10 класса рассчитана на 105ч., но при проведении календаризации согласно учебного расписания фактически составила 102ч., часа так как изучение темы «Развитие координационных способностей» пришлось на праздничный день 7 марта и будет освоена 10.03.16 г. Изучение темы «Освоение техники прыжков» - 2 мая и будет освоено 28.04.16. Изучение темы «Техника ударов по мячу и остановок мяча.» пришлось на праздничный день 9 мая и будет освоена учащимися 11.05.16 при помощи блоковой подачи материала.

— рабочая программа по физической культуре разработана дифференцированно, для юношей и девушек 10 класса и сведена в единую таблицу.

Важной особенностью образовательного процесса в основной/полной/ школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной /полной/ школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведённых в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

**Демонстрировать требования обязательного уровня развития физических способностей /10 класс/**

Физические упражнения	юноши			девушки		
	оценка					
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м с высокого старта (сек)	4.5	4,4	4.3	5.4	5.3	5.2
Бег 100 м (сек)	14.3	14.8	15.2	17.2	17.5	18.6
«Челночный бег» 10х10 м (сек)	27.2	29.0	31.0	30.5	31.7	33.0
Прыжок в длину с места (см)	220	210	195	210	180	160
Метание набивного мяча массой 2 кг (юноши), 1 кг (девушки) из положения сидя на полу спиной по направлению полёта мяча (м)	10	9	8	13	11	9
Кросс 2000 м (мин., сек)				10.30	11.30	12.30
Кросс 3000 м (мин, сек0	13.30	15.30	16.30			

**Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.**

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

**Качественные критерии** успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

**Количественные критерии** успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

**Итоговая отметка** выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за полугодие, за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

### **Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:**

#### **1. Знания**

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5» За ответ, в котором:	Оценка «4» За тот же ответ, если:	Оценка «3» За ответ, в котором:	Оценка «2» За :
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы.

#### **2. Техника владения двигательными умениями и навыками**

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

### 3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

### 4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Исходный показатель соответствует	Исходный показатель соответствует	Исходный показатель соответствует	Учащийся не выполняет

<p>высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.</p>	<p>среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.</p>	<p>низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.</p>	<p>государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.</p>
---	--	--	---

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) представляют определённую трудность для каждого учащегося, но являются реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

*Общая оценка успеваемости* складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

*Оценка успеваемости за учебный год* производится на основании оценок за учебные полугодия с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

#### **Учебно-методическое обеспечение учителя:**

##### **Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы**

Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич 6-е издание, Москва «Просвещение» 2009.

**Настольная книга учителя физической культуры** Г.И.Погадаев Москва «Физкультура и спорт» 2000

**Физическая культура. Школьные олимпиады . 9-11 классы** метод.пособие Матвеев А.П. Красников А.А. Лагутин А.Б. Москва «Дрофа» 2002.

**Физическая культура 10 – 11 классы**, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011.

**Основы теории физической культуры 10-11** учеб. пособие Собянина Ф.И, Замогильнова А.И. М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС

**Национальная доктрина образования в Российской Федерации.** Постановление Правительства РФ от 04.10.2000 г. № 751;

**Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации.** Приказ МО РФ от 09.03.2004 г. № 1312 (ред. От 30.08.2010 г.)

**Обязательный минимум содержания среднего (полного) образования.** Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1235;

**Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года.** Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. № 1101-р;

**О проведении мониторинга физического развития обучающихся.** Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 г. № 06-499;

**О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015 гг.** Распоряжение Правительства РФ от 07.02.2011 г. № 163-р.

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. №329-ФЗ (ред.от 21.04.2011 г.);

#### **Учебно-методическое обеспечение ученика:**

##### **Учебники:**

**Физическая культура 10 – 11 классы,** Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011.

**Основы теории физической культуры 10-11** учеб. пособие Собянина Ф.И, Замогильнова А.И. М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС

**Физическая культура. Школьные олимпиады . 9-11 классы** метод.пособие Матвеев А.П. Красников А.А. Лагутин А.Б. Москва «Дрофа» 2002.