

Физкультура

10 класс

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 10-11 классов

1.1. Рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон № 273 от 29.12.12 «Об образовании в Российской Федерации»
- Федеральный закон №329 от 04. 12.2007 №329 – ФЗ (ред. от 21.04. 2013 г.) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
- «О проведении мониторинга физического развития обучающихся» письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 №06-499
- Учебный план ННОУ СОЕШ № 224 «Шамир»
- Основная образовательная программа ННОУ СОЕШ № 224 «Шамир»
- Положение о рабочей программе педагога ННОУ СОЕШ № 224 «Шамир»

Данная рабочая программа разработана на основе:

- Примерной программы по физической культуре, которая в свою очередь составлена на основе государственного стандарта основного общего образования.
- Комплексной программы физического воспитания В.И. Ляха, А.А. Зданевича «Физическая культура.1-11 классы» / авт.сост. А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова.- издательство «Учитель» 2014 (ФГОС)

Общей целью образования в области физической культуры в средней (полной) школе является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих *образовательных задач*:

- формирование здорового образа и спортивного стиля жизни, воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в физическом саморазвитии и самосовершенствовании;
- расширение двигательного опыта с использованием современных оздоровительных систем физического воспитания, упражнений со спортивной и прикладно-ориентированной направленностью;
- освоение системы знаний о влиянии физических упражнений и спорта на физическое, духовное, нравственное здоровье, репродуктивную функцию человека;
- приобретение навыков и умений организации самостоятельной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

1.3.Общая характеристика учебного предмета

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. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-

процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности)

В соответствии с ФБУП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе. Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 204 часа для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования, из расчета 3 часа в неделю с X по XI классы.

Программный материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана (основы знаний о физической культуре, спортивные игры, гимнастика с элементами акробатики, легкая атлетика), региональный компонент (лыжная подготовка). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура»

1.4. Описание места учебного предмета в учебном плане ННОУ СОЕШ № 224

Курс « Физическая культура» изучается в 11 классе три часа в неделю. В 2014/ 2015 учебном году в ННОУ СОЕШ № 224 34 учебные недели, следовательно планируется проведение 102 уроков в названном классе по указанному предмету.

Исходя из места расположения школы (центр города, отсутствие близ расположенной учебно-тренировочной базы) при распределении учебного времени на различные виды программного материала была изъята лыжная подготовка (замена- кроссовая подготовка (сентябрь и май))

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».

При разработке содержания образования, предусмотренного на третий час физической культуры выбрано *оздоровительное направление*, а именно посещение детьми бассейна и тренажерного зала (Дом физической культуры Петербургского Государственного Университета Путей Сообщения).

Для реализации уроков по плаванию были сдвоены уроки физической культуры (отдаленность бассейна), что является исключительным случаем и разрешено «Методическими рекомендациями о введении третьего часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений Российской Федерации». Программный материал по плаванию усложняется каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

1.5.Информацию о внесённых изменениях в примерную программу

В связи с особым режимом работы школы: 1. дополнительные выходные дни 2.совпадение дней государственных праздников с предполагаемыми датами уроками- количество уроков физической культуры уменьшилось и составило- 92 часа в год. Компенсация часов будет осуществляться за счет уплотнения программы

1.6.Информация об используемом УМК

Одним из наиболее известных в стране проектов издательства «Просвещение» является учебно-методический комплекс (УМК) «Школа России», в состав которого входит методическая литература по предмету «Физическая культура» для 1-11 классов под общей редакцией В.И. Ляха.

Для изучения теоретического блока по предмету применяются следующая учебная литература: Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10-11 классы: учебник для общеобразоват. Учреждений/под общ. ред. В.И.Ляха , 2010, издательство «Просвещение»

Учебник содержит обязательный минимум учебного материала по курсу "Физическая культура". В книгу включены теоретические сведения об основах физической культуры,

обязательный учебный материал по спортивным играм, легкой атлетике, гимнастике, элементам единоборств, лыжной подготовке и плаванию. Описаны также самостоятельные занятия роликовыми коньками, дартсом, ритмической и атлетической гимнастикой.

1.7. Информация об используемых технологиях

На уроках физической культуры применяются следующие технологии: игровые, здоровьесберегающие, проблемный диалог. Кроме того, учитывая особенности физического развития учащихся, в организации занятиями физической культурой в полной мере реализуется индивидуальный подход.

1.8. Виды и формы контроля

С целью проверки достижения планируемых результатов в течение всего периода обучения осуществляются следующие виды контроля:

- *текущий контроль* - осуществляется поурочно. Цель: контроль предметных знаний и универсальных учебных действий по результатам урока; выставляется за различные слагаемые программного материала: усвоение знаний и контрольного двигательного умения, достигнутый уровень в развитии двигательных способностей, выполнение домашних, самостоятельных заданий, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

- *итоговый контроль* - проводится в конце учебного года и учитывает все оценки, полученные учащимися за усвоение всех составляющих успеваемости: знания, двигательные умения и навыки, сдвиги в развитии физических способностей, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, полученные за год.

- *промежуточный контроль* - контроль за достижением предметных результатов осуществляется в форме сдачи нормативов в соответствии с тематикой урока и возрастом учащихся.

В ходе устного собеседования проверяются предметные знания учащихся.

1.9. Планируемые результаты изучения учебного предмета

В результате освоения физической культуры на базовом уровне ученик должен

Знать:

- роль и значение регулярных занятий физической культурой и спортом для приобретения физической привлекательности, психической устойчивости, повышения работоспособности, профилактики вредных привычек, поддержания репродуктивной функции человека;
- положительное влияние занятий физическими упражнениями с различной направленностью на формирование здорового образа жизни, формы организации занятий, способы контроля и оценки их эффективности;

уметь:

- выполнять комплексы физических упражнений из современных оздоровительных систем с учетом состояния здоровья, индивидуальных особенностей физического развития и подготовленности;
- выполнять индивидуальные акробатические и гимнастические комбинации на спортивных снарядах, технико-тактические действия в спортивных играх и упражнения с прикладной направленностью;
- использовать приемы саморегулирования психофизического состояния организма, самоанализа и самооценки в процессе регулярных занятий физкультурно-спортивной деятельностью.

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- выполнять физкультурно-оздоровительные и тренировочные занятия для повышения индивидуального уровня физического развития и физической подготовленности,

формирования правильного телосложения, совершенствования техники движений и технических приемов в различных видах спорта;

- применять средства физической культуры и спорта в целях восстановления организма после умственной и физической усталости;
- уметь сотрудничать, проявлять взаимопомощь и ответственность в процессе выполнения коллективных форм физических упражнений и в соревновательной деятельности;
- демонстрировать здоровый образ жизни.

демонстрировать:

| Физические способности | Физические упражнения | Юноши | Девушки |
|------------------------|---|-------|---------|
| Скоростные | Бег 100 м, сек | 14,3 | 17,5 |
| | Бег 30 м, сек | 5,0 | 5,4 |
| Силовые | Прыжок в длину с места. см | 215 | 170 |
| | Подтягивание на высокой перекладине. кол-во раз | 10 | - |
| | Подтягивание на низкой перекладине. кол-во раз | - | 14 |
| К выносливости | Бег 2000, метр | | 10,00 |
| | Бег 3000, метр | 13,30 | |

1.10. Система оценки достижений учащихся

Критериями оценки по физической культуре являются *качественные* и *количественные* показатели.

Качественные показатели успеваемости — это степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности.

Количественные показатели успеваемости — это сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся обычно из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных; выносливости, гибкости и их сочетаний (силовой выносливости, скоростно-силовых качеств).

При оценке знаний учащихся по предмету «Физическая культура» учитывается глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

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

Оценку «3» получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Оценка «2» выставляется за непонимание и незнание материала программы.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Оценка техники владения двигательными действиями, умениями и навыками:

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;

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.

Учащийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;

Оценка «2» — двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Федеральный закон № 273 от 29.12.12 «Об образовании в Российской Федерации»

- Федеральный закон №329 от 04. 12.2007 №329 – ФЗ (ред. от 21.04. 2013 г.) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

- «О проведении мониторинга физического развития обучающихся» письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 №06-499

- Учебный план ННОУ СОЕШ № 224 «Шамир»

- Основная образовательная программа ННОУ СОЕШ № 224 «Шамир»

- Положение о рабочей программе педагога ННОУ СОЕШ № 224 «Шамир»

Данная рабочая программа разработана на основе:

- Примерной программы по физической культуре, которая в свою очередь составлена на основе государственного стандарта основного общего образования.

- Комплексной программы физического воспитания В.И. Ляха, А.А. Зданевича «Физическая культура. 1-11 классы» / авт.сост. А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова.- издательство «Учитель» 2014 (ФГОС)

Общей целью образования в области физической культуры в средней (полной) школе является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих

образовательных задач:

- формирование здорового образа и спортивного стиля жизни, воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в физическом саморазвитии и самосовершенствовании;
- расширение двигательного опыта с использованием современных оздоровительных систем физического воспитания, упражнений со спортивной и прикладно-ориентированной направленностью;
- освоение системы знаний о влиянии физических упражнений и спорта на физическое, духовное, нравственное здоровье, репродуктивную функцию человека;
- приобретение навыков и умений организации самостоятельной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Общая характеристика учебного предмета

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. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности)

В соответствии с ФБУП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе. Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 204 часа для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования, из расчета 3 часа в неделю с X по XI классы.

Программный материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана (основы знаний о физической культуре, спортивные игры, гимнастика с элементами акробатики, легкая атлетика), региональный компонент (лыжная подготовка). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура»

Описание места учебного предмета в учебном плане ННОУ СОЕШ № 224

Курс «Физическая культура» изучается в 10 и 11 классе по из расчёта 3 ч в неделю (всего 204 ч).

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».

Исходя из места расположения школы (центр города, отсутствие близ расположенной учебно-тренировочной базы) при распределении учебного времени на различные виды программного материала была изъята лыжная подготовка (замена-кроссовая подготовка (сентябрь и май))

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».

При разработке содержания образования, предусмотренного на третий час физической культуры выбрано *оздоровительное направление*, а именно посещение детьми бассейна и тренажерного зала (Дом физической культуры Петербургского Государственного Университета Путей Сообщения).

Для реализации уроков по плаванию были сведены уроки физической культуры (отдаленность бассейна), что является исключительным случаем и разрешено «Методическими рекомендациями о введении третьего часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений Российской Федерации». Программный материал по плаванию усложняется каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных

Информация об используемом УМК

Одним из наиболее известных в стране проектов издательства «Просвещение» является учебно-методический комплекс (УМК) «Школа России», в состав которого входит методическая литература по предмету «Физическая культура» для 1-11 классов под общей редакцией В.И. Ляха.

Для изучения теоретического блока по предмету применяются следующая учебная литература:

Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10-11 классы: учебник для общеобразоват. учреждений/под общ.ред. В.И.Ляха, 2010, издательство «Просвещение»

Учебник содержит обязательный минимум учебного материала по курсу "Физическая культура". В книгу включены теоретические сведения об основах физической культуры, обязательный учебный материал по спортивным играм, легкой атлетике, гимнастике, элементам единоборств, лыжной подготовке и плаванию. Описаны также

самостоятельные занятия роликовыми коньками, ритмической и атлетической гимнастикой.

Информация об используемых технологиях

На уроках физической культуры применяются следующие технологии: игровые, здоровьесберегающие, проблемный диалог. Кроме того, учитывая особенности физического развития учащихся, в организации занятиями физической культурой в полной мере реализуется индивидуальный подход.

Виды и формы контроля

С целью проверки достижения планируемых результатов в течение всего периода обучения осуществляются следующие виды контроля:

-текущий контроль- осуществляется поурочно. Цель: контроль предметных знаний и универсальных учебных действий по результатам урока;выставляется за различные слагаемые программного материала: усвоение знаний и контрольного двигательного умения, достигнутый уровень в развитии двигательных способностей, выполнение домашних, самостоятельных заданий, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

- итоговый контроль - проводится в конце учебного года и учитывает все оценки, полученные учащимися за усвоение всех составляющих успеваемости: знания, двигательные умения и навыки, сдвиги в развитии физических способностей, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, полученные за год.

-промежуточный контроль - контроль за достижением предметных результатов осуществляется в форме сдачи нормативов в соответствии с тематикой урока и возрастом учащихся.

В ходе устного собеседования проверяются предметные знания учащихся.

Система оценки достижений учащихся

Критериями оценки по физической культуре являются *качественные и количественные* показатели.

Качественные показатели успеваемости — это степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности.

Количественные показатели успеваемости — это сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся обычно из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных; выносливости, гибкости и их сочетаний (силовой выносливости, скоростно-силовых качеств).

При оценке знаний учащихся по предмету «Физическая культура» учитывается глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

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

Оценку «3» получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Оценка «2» выставляется за непонимание и незнание материала программы.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Оценка техники владения двигательными действиями, умениями и навыками:

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;

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. Учащийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;

Оценка «2» — двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.