

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА **к рабочей программе по физической культуре, 10-е классы**

Рабочая программа составлена на основе федерального компонента государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования по физической культуре, программы по физической культуре для учащихся средней (полной) школы, автор – составитель А.П. Матвеев (2008г.)

Изучение физической культуры в 10 – м классе(базовый уровень) на ступени среднего (полного) образования направлено на достижение следующих целей:

формирование физической культуры личности посредством овладения основами физкультурной деятельности с профессионально – прикладной и корригирующей направленностью:

- развитие двигательных способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, общей и специальной выносливости, гибкости).
- повышение уровня функционирования сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, опорно-двигательного аппарата, т.е. повышение уровня здоровья учащихся;
- формирование мотивации ценностного отношения к своему здоровью, потребности в самостоятельных занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно- оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями занятий атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки) и прикладной физической подготовке на базе легкой атлетики, гимнастики с основами акробатики, лыжных гонок, волейбола, баскетбола, футбола;
- освоение знаний об использовании занятий физической культурой для ведения ЗОЖ, сохранения творческого долголетия, для подготовки к профессиональной деятельности и службе в вооруженных силах РФ;
- формирование компетентности физкультурно – оздоровительной и спортивно – оздоровительной деятельности, творческого опыта в индивидуальных и коллективных формах занятий ФУ.

Программа состоит из 3 разделов в соответствии с современной структурой физкультурного образования (Концепция развития структуры и содержания образования по физической культуре): «Основы знаний о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование».

Раздел «Основы знаний о физической культуре» включает в себя знания о взаимосвязи физической культуры и здорового образа жизни, об оздоровительных системах физического воспитания, о сущности спортивной и прикладно ориентированной физической подготовки в объеме 6-и часов в год. Блок знаний в области «физическая культура» предоставляется на каждом уроке по 5-10 минут в зависимости от сложности темы. Данный раздел предполагает применение таких форм обучения как: беседа, лекция, реферат, презентация, сообщения, дискуссии в рамках постановки проблемных вопросов.

Раздел «Способы физкультурной деятельности» представлен заданиями, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью в объеме 4-х часов. Основным содержанием учебных тем раздела является необходимый и достаточный для самостоятельной деятельности перечень практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование» включает в себя такие темы как «Упражнения в системе занятий коррекционной физической культурой», «Упражнения в системе занятий общей физической подготовкой», «Упражнения в системе занятий технико – тактической подготовкой в избранном виде спорта». Данный раздел является наиболее представительным по объему учебного содержания (92 часа) и ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников.

Формы организации и примерное планирование образовательного процесса. В средней (полной) школе урочные формы учебных занятий физической культурой приобретают все более самостоятельный характер, т. е. учащимся предоставляется определенная самостоятельность в их изучении, выборе состава упражнений и дозировки нагрузки, контроле за функциональным состоянием организма и результативностью тренировочного процесса. Роль учителя продолжает быть основной – руководящей. Большое внимание уделяется организации самостоятельных занятий дома. На уроках совместно с учителем разрабатываются индивидуальные учебные задания, составляются планы-конспекты, оценивается результативность в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств.

Освоения и совершенствование техники двигательных действий будет осуществляться словесными (диалог), наглядными (показ упражнения, компьютерная демонстрация) методами. Для развития двигательных способностей использую следующие методы: метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности, метод круговой тренировки, игровой метод, соревновательный метод, неопределенных усилий, строго регламентированного упражнения, повторный метод, вариативный метод. Формы организации деятельности

учащихся на уроке: в вводно-подготовительной и заключительной частях – фронтальная, в основной – групповая и индивидуальная.

Оценивание деятельности учащихся проводится по четырем направлениям:

- по основам знаний;
- по технике владения двигательными действиями;
- по способам осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность;
- по уровню физической подготовленности.

С целью построения эффективной системы педагогического контроля необходимы следующие методы:

- опрос в устной и письменной форме;
- программированный;
- демонстрации;
- наблюдения;
- упражнения;
- вызов;
- комбинированный;
- практического выполнения;
- Тестирования.

Виды контроля: предварительный, текущий, оперативный, итоговый (проводится в конце года в форме проведения тестов по демонстрации уровня физической подготовленности).

Итоговая отметка успеваемости складывается из суммы баллов, полученных учащимися за все четыре направления.

Оценка за полугодие выводится на основании текущих. Оценка за год выставляется на основании итогов по полугодиям и за счет прироста уровня физических способностей.

Критерии оценивания различных видов работ

Выставление отметок в классный журнал (по 5- балльной системе) – **практический курс** осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Основные критерии выставления оценок по теоретическому курсу

«5» - ставится если:

- полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы;

«4» - выставлена тогда когда:

- определение понятий не полное, допускаются не значительные нарушения последовательность, искажение, 1-2 не точности в ответе при использовании научных терминов.

«3» - ставится если:

- усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно;

«2» - получает тот кто:

- не раскрыл основное содержание учебного материала;

- не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;

- допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.