


РАССМОТРЕНО
на заседании МО учителей

Протокол №1
от 31 августа 2017г.

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора
по УВР

 Е.М. Огородова

УТВЕРЖДЕНО
Директор ОАНО
«Православная гимназия»
г.Фролово

 Е.А. Растеряева



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЛЯ 10 КЛАССА
2017-2018 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Составитель:

учитель ОАНО «Православная гимназия» г. Фролово С.И.Дундуков

г.Фролово

Пояснительная записка

Предмет Физическая культура в соответствии с ФГОС входит в предметную область Физическая культура и является основой физического воспитания обучающихся. Учебная программа по предмету Физическая культура обеспечивает достижение планируемых результатов основной образовательной программы по предметной области Физическая культура и является основой для составления рабочей программы. При разработке учебной программы по предмету Физическая культура учитывались регионально-национальные и этнокультурные особенности Волгоградской области и потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития, самореализации. В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часа в год.

Данная рабочая программа составлена, разработана на основе:

- программы физического воспитания учащихся 1-11 классы. / В.И.Лях А.А. Зданевич – 5-е изд.- М.: Просвещение, 2012.
- примерных рабочих программа по физической культуре Виленский, М.Я.,Лях, Предметная линия учебников 5-9 классы.
- стандарта среднего (полного) общего образования по физической культуре (базовый уровень) Закона «Об образовании»
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»; Для реализации программного содержания в учебном процессе можно использовать следующие учебники:

Рабочая программа конкретизирует содержание блоков образовательного стандарта, дает распределение учебных часов по крупным разделам курса и последовательность их изучения. Содержание данной рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю основного общего и среднего (полного) образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Цели и задачи:

Главная цель – формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры.

Специфическая цель ФК – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи физического воспитания учащихся 10 класса:

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность

реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности; содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Основные принципы и подходы к формированию учебной программы в соответствии с законодательными и нормативными правовыми документами (Законом Об образовании, Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ О физической культуре и спорте в Российской Федерации, приказами Минобразования России и Минобрнауки России, утверждающими ГОС и ФГОС): демократизация и гуманизация педагогического процесса:

- педагогика сотрудничества
- деятельностный подход
- интенсификация и оптимизация
- соблюдение дидактических правил
- расширение межпредметных связей

2. Общая характеристика предмета Физическая культура

Предметом обучения физической культуре в школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Изучение предмета «Физическая культура» должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учётом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области. Также **физическая культура** обеспечивает развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях.

Человек создан для того, чтобы двигаться. Физическая культура должна заставить «сидящего ученика» почувствовать радость от сбрасывания с себя привычных ролей и выхода из рутинного существования, ощутить состояние активности в процессе раскрытия своих внутренних способностей в результате физического напряжения или занятия спортом. Вместе с этим обучение должно способствовать ощущению радости от физической активности и величия природы, от сознания того, что человек живет в красивой стране, от очертаний ландшафта и смены времени года, а также определения своих возможностей.

Очень важно и то, что обучающиеся в процессе обучения приобретают хорошую физическую форму и обеспечивают себе хорошее здоровье, воспитывая при этом такие черты характера как чувство товарищества и солидарность, обучающиеся получают знания, способствующие выбору здорового и разумного образа жизни.

Важнейшим требованием проведения современного урока по ФК является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Календарно-тематическое планирование 10 класс

10 класс – 1 четверть				
Нед ели	№ урока	Элементы содержания	Контрольные упражнения	Дата проведения
1	1	Инструктаж по ТБ на занятиях по лёгкой атлетике. Спринтерский бег. Низкий старт до 40 м. стартовый разгон. Эстафетный бег.		
	2	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.		
	3	Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Биохимические основы бега.		
2	4	Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей.	3	
	5	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с разбега. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Биохимические основы прыжков.		
	6	Прыжок в длину с разбега. Отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.		
3	7	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.		
	8	Метание мяча на дальность. Челночный бег. Биохимическая основа метания. Развитие скоростно-силовых качеств.		
	9	Метание мяча в цель. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие координации.		
4	10	Кроссовая подготовка. Бег 20 минут преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости.		
	11	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.		
	12	Бег на результат : 2000 м. (Д), 3000м. (М). Развитие выносливости.	3	
5	13	Инструктаж по ТБ на спортивных играх. Комбинации из передвижений и остановок игрока верхняя передача мяча в парах с шагом.		
	14	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча снизу двумя руками.		
	15	Приём мяча двумя руками снизу в парах. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координации.		
6	16	Прямой нападающий удар через сетку. нападение через 3-ю зону. Учебная игра.		

	17	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прямой нападающий удар через сетку. учебная игра.		
	18	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координации.		
7	19	Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра.		
	20	Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра.		
	21	Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Учебная игра. Развитие координации		
8	22	Прямой нападающий удар через сетку. групповое блокирование. Учебная игра.	3	
	23	Верхняя передача мяча в тройках. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра.		
	24	Верхняя прямая подача и приём подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		

10 класс – 2 четверть

Нед ели	№ уро ка	Элементы содержания	Контрольные упражнения	Дата проведения
1	25	Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Упражнения в висах. Развитие силы.		
	26	Строевые упражнения. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь (Д).		
	27	Подъём переворотом. Подтягивание на перекладине. Равновесие на нижней жерди. Развитие силы.		
2	28	Влияние гимнастических упражнений на телосложение. Строевые упражнения. Подтягивания на перекладине. Упражнения в висах.		
	29	Лазание по канату в 2 приёма. Подтягивания. Развитие силы.		
	30	Подъём переворотом. Прыжки на скакалке. Общая физическая подготовка. Упражнения на осанку.		
3	31	Подтягивания на перекладине – зачёт. Прыжки на скакалке.	3	
	32	Упражнения в упоре на брусьях. Сгибание и разгибание рук. Упор присев на одной ноге, махом соскок. Развитие координации.		
	33	Упражнения ритмической гимнастики (Д). Комплекс упражнений с гантелями (М). Упражнения в упоре на брусьях.		
4	34	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Мост из положения стоя с помощью(Д). развитие гибкости.		

	35	Кувырок назад из стойки на руках. Стойка на руках с помощью(М).кувырок назад. Сед углом (Д).		
	36	Кувырок назад с выходом в стойку на руках. Стойка на лопатках. Кувырки вперед и назад. Равновесие на одной ноге. Развитие гибкости.		
5	37	Комбинации из разученных элементов. Прыжки в глубину. Развитие координационных способностей.	3	
	38	Прыжки на скакалке за одну минуту – зачёт. Акробатические комбинации из 5 элементов. Развитие силы и координации.		
	39	Переворот боком. Отжимания. Развитие гибкости.		
6	40	Опорный прыжок через коня. Прыжок согнув ноги. Общая физическая подготовка.		
	41	Прыжок ноги врозь через коня в длину (М), в ширину (Д). упражнения с обручами. Развитие координации.		
	42	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. Лазание по канату.		
7	43	Комбинации из разученных элементов. Опорный прыжок через коня. Общая физическая подготовка.	3	
	44	Упражнения на тренажёрах на развитие силы.		
	45	Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений. Упражнения на тренажёрах.		
8	46	Волейбол. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя и нижняя прямая подача. Учебная игра.		
	47	Прямой нападающий удар через сетку. верхняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координации.		
	48	Верхняя передача мяча в тройках. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Учебная игра.		

10 класс – 3 четверть

Недели	№ урока	Элементы содержания	Контрольные упражнения	Дата проведения
1	49	Инструктаж по ТБ на уроках по лыжной подготовке. Совершенствование навыков ходьбы на лыжах по учебной лыжне.		
	50	Температурные нормы при занятиях на улице зимой, закаливание. Совершенствование попеременно-двухшажного хода.		
	51	Баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Быстрый прорыв.		

2	52	Совершенствование одновременно-двухшажного хода по дистанции до 3000 м. Закаливание.		
	53	Влияние правильного дыхания на самочувствие и работоспособность. Катание со склонов в различных исходных положениях.		
	54	Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростных качеств.		
3	55	Совершенствование одновременно-одношажного хода. Ходьба по дистанции до 3500 м.		
	56	Лыжные гонки на дистанции 1 км. Катание со склонов с поворотами при торможении.	3	
	57	Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении . быстрый прорыв. Учебная игра.		
4	58	Техника попеременно-четырёхшажного хода. Ходьба по дистанции до 3500 м.		
	59	Оказание первой помощи при травмах и обморожениях. Лыжные гонки на дистанции 2 км. Катание со склонов.	3	
	60	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.		
5	61	Техника конькового хода. Ходьба по дистанции до 4000 м. в среднем темпе. Развитие выносливости.		
	62	Лыжные гонки на дистанции 3 км. Спуски со склонов различные виды .		
	63	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Бросок мяча в движении со средней дистанции. Зонная защита.		
6	64	Ходьба по дистанции в медленном темпе до 4500 м.		
	65	Спуски со склонов. Преодоление контрольных уклонов.		
	66	Учебная игра в баскетбол. Развитие скоростных качеств. Общая физическая подготовка.		
7	67	Техника попеременно-четырёхшажного хода. Ходьба по дистанции до 4500 м.		
	68	Свободное катание с горок. Различные эстафеты на лыжах.		
	69	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.		
8	70	Лыжная гонка 2 км (Д) – зачёт, 3 км. (М) - зачёт.	3	
	71	Свободное катание по учебной лыжне. Свободное катание с горок.		
	72	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Развитие скоростных качеств.		
9	73	Свободное катание по учебной лыжне . катание со склонов в различных исходных положениях.		
	74	Техника конькового хода по учебной лыжне.		
	75	Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств.	3	
	76	Индивидуальные действия в защите. Учебная игра.		

10				
	77	Ведение мяча с сопротивлением. Штрафные броски.		
	78	Учебная игра в баскетбол.		
10 класс – 4 четверть				
Нед ели	№ уро ка	Элементы содержания	Контрольные упражнения	Дата проведения
1	79	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Учебная игра.		
	80	Ведение мяча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите. Развитие скоростных качеств.		
	81	Индивидуальные действия в защите. Нападение через заслон. Учебная игра.		
2	82	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Нападение через заслон.		
	83	Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите. Развитие координации.		
	84	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите.		
3	85	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок.		
	86	Индивидуальные действия в защите: перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.	3	
	87	Нападение через центрального. Учебная игра.		
4	88	Волейбол. Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Прямой нападающий удар.		
	89	Нижняя прямая подача и нижний приём мяча. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.		
	90	Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра.		
5	91	Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча.	3	
	92	Прямой нападающий удар из 3-ей зоны. Индивидуальное и групповое блокирование.		
	93	Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Учебная игра. Развитие координации.		
6	94	Спринтерский бег. Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70-90 м. прыжок в высоту с разбега.		
	95	Низкий старт. Финиширование. Прыжок в высоту с разбега. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	3	

	96	Челночный бег . эстафетный бег. Прикладное значение лёгкоатлетических упражнений.		
7	97	Метание на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.		
	98	Бег на средние дистанции. Челночный бег. Развитие координационных способностей.		
	99	Прыжок в длину с места. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых способностей.		
8	100	Бег по пересеченной местности до 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости.		
	101	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения.		
	102	Бег на результат: 2000 м. (Д), 3000 м. (М). развитие выносливости.	3	

3. Формы организации, планирование образовательного процесса

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы (например, карточки) и методические разработки учителя.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности:

➤ Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

➤ Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами

основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

➤ В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин. Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.). В основной школе данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Отличительные особенности планирования этих уроков

➤ планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;

➤ планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;

➤ планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки.

В основной школе такие уроки проводятся преимущественно как целевые уроки и планируются на основе принципов спортивной тренировки: во-первых, с соблюдением соотношения объемов тренировочной нагрузки в общей и специальной подготовке; во-вторых, с системной цикловой динамикой повышения объема и интенсивности нагрузки; в-третьих, с ориентацией на достижение конкретного результата в соответствующем цикле тренировочных уроков.

Помимо целевого развития физических качеств, на этих уроках необходимо сообщать школьникам соответствующие знания, формировать у них представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Кроме этого, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью учащихся обучают способам контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, а также способам ее регулирования в процессе выполнения учебных заданий.

Отличительные особенности целевых уроков:

➤ обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока;

➤ планирование относительно продолжительной заключительной части урока (до 7—9 мин);

➤ использование в качестве основных режимов нагрузки развивающего (пульс до 160 уд./мин) и тренирующего (пульс свыше 160 уд./мин) режимов;

➤ обеспечение индивидуального (дифференцированного) подбора учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе контроля частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия. В целом каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности должен активно включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельные упражнения и учебные задания). При этом приобретаемые учащимися на уроках знания и умения должны включаться в систему

домашних занятий, при выполнении которых они закрепляются Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 350 ч, из расчета 2 ч в неделю с V по IX класс. Вместе с тем, чтобы у учителей физической культуры были условия для реализации их творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени — 20 % (70 часов) от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование».

4. Применяемые образовательные технологии

Технология уровневой дифференциации - позволяет определять уровни образовательных результатов учащихся (предметные, личностные, метапредметные) и добиваться высокого освоения учебных программ, обеспечивать индивидуальный и дифференцированный подходы к обучению, осуществлять субъектность образования. Особое внимание уделяется учащимся специальной медицинской группы. Выбор физических упражнений для них - индивидуален. Подбираются доступные, легко дозируемые физические упражнения, избирательно направленные на формирование адаптационных возможностей, стимулирующие восстановление пострадавших мышц, мышечных групп и нарушенных функций опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой, дыхательной и других функциональных систем. Эти учащиеся имеют возможность выступать в роли экспертов, помощников учителя, принимать участие в соревнованиях по шахматам, дартсу, интеллектуальных турнирах. В начальной школе - составляют режим дня, разрабатывают комплексы утренней зарядки, проводят подвижные игры с учащимися класса. В основной и старшей школе – создают и реализуют социальные проекты, проводят занятия по индивидуальным планам, привлекаются к проведению и организации соревнований в качестве судей и помощников.

Технология проектной и исследовательской деятельности. Использование проектной деятельности на уроке и во внеурочной деятельности начинается с начальной школы. При изучении темы «Ты – чемпион» первоклассники вместе с родителями заполняют семейный журнал «Я и мой папа (мама) - чемпионы!» путем занесения в него антропометрических данных, основных видов выполняемых движений. В последующем содержание журнала дополняется названиями посещаемых секций, отметками об участии в конкурсах и соревнованиях.

В теме «Подвижные игры» (2 класс) учащиеся разрабатывают и реализуют проект «Во что играли наши бабушки», представляя и проводя с одноклассниками одну из игр своих любимых бабушек и дедушек. При изучении темы «Виды спорта. Физические качества» учащиеся начальной школы увлеченно работают над исследовательским проектом «Спортивное генеалогическое древо моей семьи».

В 3 классе учащиеся работают с информацией, полученной в ходе собственного исследования. Они не просто описывают вид спорта, которым занимались их родственники, но и выявляют физические качества, развиваемые данным видом спорта, определяют, с какого возраста можно заниматься этим видом.

В проекте «Игры народов мира» (4 класс), кроме описания игры, младшие школьники определяют ее цель, уместность использования, объясняют особенности традиций народа и страны, где она появилась, организуют игру со сверстниками и младшими ребятами.

В 5-9 классах проектная деятельность приобретает иной характер. С появлением в этом возрасте лишнего веса, курения, лени изменяется содержание проектов. Подростки выбирают для своих проектов темы: «Джинсы - спортивная форма или спортивный стиль одежды?», «Сколиоз – это поправимо!», «Компьютерная зависимость. Как избавиться?», «Зачем стройным заниматься аэробикой?» и другие.

В 10-11 классах проекты направлены на решение проблем спортивно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной направленности, помогают регулировать физические и физиологические характеристики: ЧСС, частоту дыхания, артериальное давление, сон, аппетит, настроение, дозировку упражнений, самочувствие

Апробировала систему оценивания результатов по 10-балльной шкале. Каждый ученик за четверть, полугодие набирает в совокупности

определённое количество баллов, соответствующих их результату. Школьники, пропустившие уроки по болезни, могут их «отработать» путем индивидуальных занятий и получить свои баллы по пропущенной теме. Такой подход позволяет делать оценку стимулирующей, способствует сохранению психического и соматического здоровья. Итоговая отметка по предмету Физическая культура выводится не на основе выполнения усреднённых учебных нормативов, а с учетом индивидуальных темпов развития двигательных способностей, полноты приобретённых теоретических знаний, проектной и исследовательской образовательной деятельности.

Технология активных методов обучения – простой и в то же время эффективный педагогический инструмент, позволяющий на каждом уроке системно осуществлять обучение, развитие и социализацию учащихся, реализуя, таким образом, новые государственные стандарты. АМО, за счет создания высокой познавательной мотивации, обеспечивают активную и результативную учебную деятельность обучающихся, делают работу педагога творческой, а обучение результативным и качественным.

5. Методика оценивания учащихся по физической культуре

При выполнении минимальных требований к уровню подготовленности обучающиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины специальных знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

Учитель физической культуры в условиях реализации ФГОС осуществляет оценку качества образовательной деятельности обучающихся как системный процесс, включающий следующие компоненты:

определение объема теоретических знаний в структуре информационной компетентности (количество вопросов контролирующих заданий, система их оценивания);

➤ определение объема качественных характеристик практических действий, видов деятельности (коммуникативная, игровая, учебная, контрольно-оценочная, тренировочная и др.), реализующих освоенные знания; обеспечение комплексного подхода к оценке результатов освоения учебного предмета, позволяющего вести оценку предметных, метапредметных и личностных результатов; обеспечение оценки динамики индивидуальных достижений обучающихся в процессе освоения учебного предмета; оценка готовности реализовывать способы физкультурной деятельности, степени освоенности (самостоятельности), систематичности;

➤ определение динамики развития, объема и степени сформированности двигательных умений и навыков, динамики показателей физической подготовленности и др., при этом учитываются индивидуальные первичные результаты; оценка степени направленности личности на физическое совершенство, формирование готовности к коррекционной и развивающей деятельности в различных видах двигательной активности;

➤ определение требований, позволяющих оценивать освоение обучающимися дополнительных технических элементов, вариативных способов двигательной деятельности, основ техники, избранных видов спорта и т.д.; оценка сформированности устойчивой мотивации к занятиям физической культурой.

➤ Оценка успеваемости по физической культуре в 5— 11 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. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика

в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

➤ Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – 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.

Оценка физкультурных знаний

Оценивая знания обучающихся, надо учитывать их глубину и полноту, аргументированность их изложения, умение обучающихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями в личном опыте.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся 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» обучающиеся 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.

Программированный метод заключается в том, что обучающиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Обучающийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их обучающимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

Оценка техники 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.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что обучающиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что обучающимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных обучающихся 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.

Оценка умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5» обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом обучающийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка «3» обучающийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

Умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность оценивается методом наблюдения, опроса, практического выполнения индивидуально или фронтально во время любой части урока

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть 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 четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.