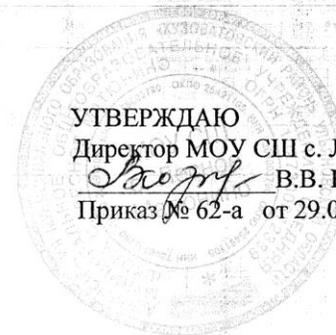
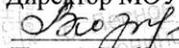


Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя школа с. Лесное Матюнино
(МОУ СШ с. Лесное Матюнино)

РАССМОТРЕНО
на заседании Педагогического совета
Протокол № 1 от 29.08.2018 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
 О.В. Киреева
«29» августа 2018 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ СШ с. Лесное Матюнино
 В.В. Козырева
Приказ № 62-а от 29.08.2018 г.

Рабочая программа

Наименование учебного предмета Физическая культура

Класс 10

Уровень общего образования среднее общее образование

Срок реализации программы, учебный год 2018-2019 учебный год

Количество часов по учебному плану

всего 105 часа в год; в неделю 3 часа

Рабочая программа составлена на основе: Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха 10-11 классы:
для учителей общеобразовательных организаций/В.И. Лях-М: Просвещение, 2015г

Учебник «Физическая культура 10-11», авторы: В.И. Лях (М.: Просвещение 2012 г.) рекомендовано МО РФ

(название, автор, год издания, кем рекомендовано)

Рабочую программу составила  Гнитиенко В.В.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Метапредметные УУД:
Регулятивные
Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
Умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
Формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.
Познавательные
Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
Понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.
Коммуникативные
Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
Владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.
Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
Владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
Владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.
Личностные результаты:
Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-

половым нормативам;
Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
Владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.
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;
Владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

Предметные результаты

Предметный результат
<i>Учащийся научится</i>
характеризовать историю развития спорта и олимпийского движения, положительное их влияние на укрепление мира и дружбы между народами;
Обосновывать знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.
Овладеет умениями:
— в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;
— в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
— в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Учащийся 10 класса научится:

- Рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- Определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- использовать занятия физической культуры, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину)
- выполнять передвижения, спуски и торможения на лыжах
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

Учащийся 10 класса получит возможность научиться

- характеризовать современное олимпийское и физкультурно-массовое движение в мире и в Российской Федерации;

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья ,прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
- самостоятельно заниматься популярными видами физических упражнений (коньки,аэробика,ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика ,скейтборд, дартс и др)

2.Содержание учебного предмета

*Легкая атлетика (12ч)*Длительный бег на выносливость

Кроссовая подготовка (10ч). Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Гимнастика (21ч). Организующие команды и приёмы, акробатические упражнения и комбинации, ритмическая гимнастика (девочки), опорные прыжки, упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки),упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Волейбол (21ч). Игра по правилам, развитие выносливости, координации движений, быстроты, силы.

Баскетбол (6ч). Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Лыжная подготовка (15ч). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол (2ч). Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Лёгкая атлетика (10ч). Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Кроссовая подготовка (8ч). Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Тематическое планирование.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс 10
1	<i>Легкая атлетика</i>	12
2	<i>Кроссовая подготовка</i>	10
3	<i>Гимнастика</i>	21
4	<i>Волейбол</i>	21
5	<i>Баскетбол</i>	6
6	<i>Лыжная подготовка</i>	15
7	<i>Баскетбол</i>	2
8	<i>Легкая атлетика</i>	10
9	<i>Кроссовая подготовка</i>	8
	<i>Итого</i>	105