МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №5»

Утверждено

Приказом ОО

от 31.08.2018 №428

**Рабочая программа**

**по предмету «Физическая культура»**

(базовый уровень)

**10 класс, 33 часа**

Учебник: Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. Организаций / В.И. Лях. – М. : Просвещение, 2014.-255 с. : ил.- ISBN 978-5-09-031561-6.

Составитель*: Бабичев А.В., учитель физической культуры*

г. Колпашево

2018 - 2019 учебный год

1. **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта рабочая программа для 8 – 9 классов направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты**:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

-воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;

- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые социальные сообщества;

- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастной компетенции с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

**Метапредметные результаты**

-умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе 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;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

**Метапредметные** результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области физической культуры:*

**Регулятивные**: управление своей деятельностью; контроль и коррекция; инициативность и самостоятельность.

-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

-умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией

-умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности

-работать индивидуально и в группе

-планирования и регуляции своей деятельности

**Коммуникативные**: речевая деятельность; навыки сотрудничества;

-умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение

**Познавательные:**

-формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

**Предметные результаты**

**Выпускник научится:**

* 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);

• рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы еѐ развития, характеризовать основные направления и формы еѐ 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;

• понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;

• 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 формулировать 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Выпускник получит возможность научиться:**

• характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

• характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принѐсших славу российскому спорту;

• определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

1. **Содержание учебного предмета**

**Раздел 1. Основы знаний о физической культуре (8ч.)**

**Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

правила безопасности и гигиенические требования на занятиях в спорт зале и кабинете.

*История развития физической культуры:*

Правовые основы физической культуры и спорта; Понятие о физической культуре личности; Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями; Основные формы и виды физических упражнений; Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями; Современные спортивно- оздоровительные системы физических упражнений; Современное олимпийское и физкультурно- массовое движение.

**Раздел 2. Лёгкая атлетика (2ч.)**

*Знания о физической культуре:*

правила безопасности и гигиенические требования на занятиях.

*Практическая часть в легкой атлетике :*

Совершенствование техники спринтерского бега; Совершенствование техники длительного бега; Совершенствование техники прыжка в длину с разбега; Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега; Совершенствование техники метания в цель и на дальность.

**Раздел 3. Гимнастика с элементами акробатики (4ч.)**

*Знания о физической культуре:*

правила безопасности и гигиенические требования на занятиях.

*Практическая часть в гимнастике:*

Освоение и совершенствование висов и упоров; Освоение и совершенствование опорных прыжков; Освоение и совершенствование акробатических упражнений.

**Раздел 4. Лыжная подготовка (2ч.)**

*Знания о физической культуре:*

правила безопасности и гигиенические требования на занятиях.

*Практическая часть в лыжной подготовке :*

Переход с одновременных ходов на попеременные; Преодоление подъемов и препятствий на лыжах.

**Раздел 5. Баскетбол (3ч.)**

*Знания о физической культуре:*

правила безопасности и гигиенические требования на занятиях.

*Практическая часть в баскетболе:*

Совершенствование техники передвижений; Совершенствование техники ловли и передач мяча; Совершенствование техники ведения мяча; Совершенствование техники бросков мяча; Совершенствование техники защитных действий; Совершенствование техники перемещений и владения мячом; Совершенствование тактики игры.

**Раздел 6. Гандбол (3ч.)**

*Знания о физической культуре:*

правила безопасности и гигиенические требования на занятиях.

*Практическая часть в гандболе:*

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек; Совершенствование ловли и передач мяча; Совершенствование техники ведения мяча; Совершенствование техники бросков мяча; Совершенствование техники защитных действий; Совершенствование техники перемещений и владения мячом; Совершенствование тактики игры.

**Раздел 7. Волейбол (2ч.)**

*Знания о физической культуре:*

правила безопасности и гигиенические требования на занятиях.

*Практическая часть в волейболе:*

Совершенствование техники приема и передач мяча; Совершенствование техники подач мяча; Совершенствование техники нападающего удара; Совершенствование техники защитных действий; Совершенствование тактики игры.

**Раздел 8. Футбол (5ч.)**

*Знания о физической культуре:*

правила безопасности и гигиенические требования на занятиях.

*Практическая часть в футболе:*

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек; Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча; Совершенствование техники ведения мяча; Совершенствование техники защитных действий; Совершенствование техники перемещений и владения мячом; Совершенствование тактики игры.

**Раздел 9. Плавание (4ч.)**

*Знания о физической культуре:*

правила безопасности и гигиенические требования на занятиях.

*Практическая часть в плавание:*

Плавание на боку; Брасс; Кроль на спине; Плавание в одежде; Освобождение от одежды в воде.

1. **Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Название раздела** | **Количество часов** |
| 1. | Основы знаний о физической культуре | 8 |
| 2. | Лёгкая атлетика | 2 |
| 3. | Гимнастика с элементами акробатики | 4 |
| 4. | Лыжная подготовка | 2 |
| 5. | Баскетбол | 3 |
| 6. | Гандбол | 3 |
| 7. | Волейбол | 2 |
| 8. | Футбол | 5 |
| 9. | Плавание | 4 |
|  | **Итого часов:** | **33** |

**Календарно-тематическое планирование «Физическая культура» 10 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Название раздела, тема урока | Кол-во часов | Дата проведения | | Виды контроля | Примечание |
| План | Факт |
| **Основы знаний о физической культуре (8часов)** | | | | | | |
| 1. | Т.Б. при занятии в кабинете.; Правовые основы физической культуры и спорта. | 1 |  |  | Индивидуальный.  Самоконтроль. | §7 Стр.42 |
| 2. | Понятие о физической культуре личности. | 1 |  |  | Индивидуальный.  Самоконтроль. | §8 Стр.50 |
| 3. | Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. | 1 |  |  | Индивидуальный.  Самоконтроль. | §9 Стр.54 |
| 4. | Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями. | 1 |  |  | Индивидуальный.  Самоконтроль. | §10 Стр.56 |
| 5. | Основные формы и виды физических упражнений. | 1 |  |  | Индивидуальный.  Самоконтроль. | §11 Стр.63 |
| 6. | Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями. | 1 |  |  | Индивидуальный.  Самоконтроль. | §12 Стр.67 |
| 7. | Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений. | 1 |  |  | Индивидуальный.  Самоконтроль. | §13 Стр.79 |
| 8. | Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. | 1 |  |  | Индивидуальный.  Самоконтроль. | §14 Стр.85 |
| **Лёгкая атлетика (2часа)** | | | | | | |
| 1. | Совершенствование техники спринтерского бега; Совершенствование техники длительного бега. | 1 |  |  | Индивидуальный.  Самоконтроль. | §15 Стр.95 |
| 2. | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега; Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега; Совершенствование техники метания в цель и на дальность. | 1 |  |  | Индивидуальный.  Самоконтроль. | §15 Стр.95 |
| **Гимнастика с элементами акробатики (4часа)** | | | | | | |
| 1. | Освоение и совершенствование висов и упоров. | 2 |  |  | Индивидуальный.  Самоконтроль. | §15 Стр.95 |
| 2. | Освоение и совершенствование опорных прыжков. | 1 |  |  | Индивидуальный.  Самоконтроль. | §15 Стр.95 |
| 3. | Освоение и совершенствование акробатических упражнений. | 1 |  |  | Индивидуальный.  Самоконтроль. | §15 Стр.95 |
| **Лыжная подготовка (2часа)** | | | | | | |
| 1. | Переход с одновременных ходов на попеременные. | 1 |  |  | Индивидуальный.  Самоконтроль. | §15 Стр.95 |
| 2. | Преодоление подъемов и препятствий на лыжах. | 1 |  |  | Индивидуальный.  Самоконтроль. | §15 Стр.95 |
| **Баскетбол (3часа)** | | | | | | |
| 1. | Совершенствование техники передвижений; Совершенствование техники ловли и передач мяча. | 1 |  |  | Индивидуальный.  Самоконтроль. | §15 Стр.95 |
| 2. | Совершенствование техники ведения мяча; Совершенствование техники бросков мяча. | 1 |  |  | Индивидуальный.  Самоконтроль. | §15 Стр.95 |
| 3. | Совершенствование техники защитных действий; Совершенствование техники перемещений и владения мячом; Совершенствование тактики игры. | 1 |  |  | Индивидуальный.  Самоконтроль. | §15 Стр.95 |
| **Гандбол (3часа)** | | | | | | |
| 1. | Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек; Совершенствование ловли и передач мяча. | 1 |  |  | Индивидуальный.  Самоконтроль. | §16 Стр.105 |
| 2. | Совершенствование техники ведения мяча; Совершенствование техники бросков мяча. | 1 |  |  | Индивидуальный.  Самоконтроль. | §15 Стр.95 |
| 3. | Совершенствование техники защитных действий; Совершенствование техники перемещений и владения мячом. | 1 |  |  |  | §15 Стр.95 |
| **Волейбол (2часа)** | | | | | | |
| 1. | Совершенствование техники приема и передач мяча; Совершенствование техники подач мяча. | 1 |  |  | Индивидуальный.  Самоконтроль. | §17 Стр.115 |
| 2. | Совершенствование техники нападающего удара; Совершенствование техники защитных действий; Совершенствование тактики игры. | 1 |  |  | Индивидуальный.  Самоконтроль. | §15 Стр.95 |
| **Футбол (5часов)** | | | | | | |
| 1. | Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов стоек; Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. | 3 |  |  | Индивидуальный.  Самоконтроль. | §18 Стр.125 |
| 2. | Совершенствование техники ведения мяча; Совершенствование техники защитных действий. | 1 |  |  | Индивидуальный.  Самоконтроль. | §15 Стр.95 |
| 3. | Совершенствование техники перемещений и владения мячом; Совершенствование тактики игры. | 1 |  |  | Индивидуальный.  Самоконтроль. | §15 Стр.95 |
| **Плавание (4 часа)** | | | | | | |
| 1. | Плавание на боку; Брасс; Кроль на спине. | 3 |  |  | Индивидуальный.  Самоконтроль. | §20 Стр.149 |
| 2. | Плавание в одежде; Освобождение от одежды в воде. | 1 |  |  | Индивидуальный.  Самоконтроль. | §15 Стр.95 |

**Аннотация к рабочей программе по предмету «Физическая культура»**

|  |  |
| --- | --- |
| Класс | 10 |
| Нормативные документы, УМК | Комплексная программа физического воспитания учащихся 10-11 классы: Лях.В.И., Учебник: Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. Организаций / В.И. Лях. – М. : Просвещение, 2014.-255 с. : ил.- ISBN 978-5-09-031561-6. |
| Цель учебной дисциплины |  |
| Количество часов на изучение дисциплины, курса | 33 |
| Основные разделы дисциплины (курса) с указанием отведенных на изучение часов | 1. Основы знаний о физической культуре **8** **часов** 2. Лёгкая атлетика **2** **часа** 3. Гимнастика с элементами акробатики **4 часа** 4. Лыжная подготовка **2 часа** 5. Баскетбол **3** **часа** 6. Гандбол **3** **часа** 7. Волейбол **2** **часа** 8. Футбол **5 часа** 9. Плавание **4 часа**   Итого: **33 часа** |