


Приложение к ООП ООО

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Иркутска средняя общеобразовательная школа №6

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР

 /О.В. Фиклистова

подпись/расшифровка подписи

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ г.Иркутска СОШ №6

Рябчевская М.А.

Приказ № 01-10/20

от «25» г.Иркутска 2020г.



**Рабочая программа
по учебному курсу физическая культура
Для 10 а,б классов
на 2020-2021 учебный год**

Количество часов в год	102
Количество часов в неделю	3

Программа: Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. В.И.Лях, А.А.Зданевич. Москва
«Просвещение» 2017

Составители:

Содержание

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В 10 КЛАССЕ

Личностными результатами изучения предмета «Физическая культура» в 10 - м классе являются:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- воспитание патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- знание истории физической культуры своего народа;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;
- освоение социальных норм, правил поведения;
- формирование коммуникативной компетентности общения и сотрудничестве;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- формирование эстетического отношения к миру;
- формирование осознанного выбора будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов;
- формирование экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды;
- формирование ответственного отношения к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;

Метапредметными результатами изучения предмета «Физическая культура» в 10 - м классе являются:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности, корректировать свои действия;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений;
- умение работать индивидуально и в группе;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

Предметными результатами изучения предмета «Физическая культура» в 10 - м классе являются:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, в том числе к сдаче комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

- умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, укреплении и сохранении здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, умение отбирать физические упражнения и регулировать физическую нагрузку с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- знание правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- умения вести наблюдение за динамикой своего развития и своих основных физических качеств и функциональных возможностей;
- умение выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений;
- умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и соревнования, осуществлять объективное судейство;
- умение бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать правила техники безопасности.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Формы организации учебных занятий

Данная рабочая программа предполагает организацию учебных занятий с учетом основных элементов развивающего образования:

№	Тема	Кол-во часов	Формы организации учебных часов			
			Тесты	Портфолио (проекты, творческие задания)	Контрольные работы	
					Письменная часть	Устная часть
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков				
2	Способы физкультурной деятельности	В процессе уроков				
3	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе уроков				
4	Спортивные игры	28				
5	Гимнастика с элементами акробатики	20				

6	Легкая атлетика	20				
7	Плавание	34				
8	Общеразвивающие упражнения	В процессе уроков				

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тема	Количество отведенных часов	Формируемые УУД	Примечание
Раздел 1.			
Организационно-методические требования на уроках физической культуры	В процессе уроков	<p>Организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; выполнять организующие строевые команды и приемы; организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном здании и местах рекреации); соблюдать правила взаимодействия с игроками; игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности; правильно подбирать одежду и обувь в зависимости от условий проведения занятий; выполнять строевые упражнения, упражнения на внимание.</p> <p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли</p>	

		обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	
Раздел 2.			
Планирование занятий физической культурой	В процессе уроков	Организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; отбирать состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку. Составлять планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирать физические упражнения и определять их дозировку в соответствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности.	
Раздел 3.			
Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели	В процессе уроков	Проводить занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом, подбирать режимы нагрузок оздоровительной направленности. Самостоятельно изучать упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными способностями развития и функционального состояния. Выполнять упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой во время этих занятий.	
Раздел 4.			
Волейбол	14	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.	

		<p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха.</p>	
Баскетбол	14	<p>Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха.</p>	
Раздел 5.			
Акробатические упражнения и комбинации.	14	<p>Описывать технику акробатических упражнений, элементов и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений,</p> <p>Сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение. Умеют взаимодействовать друг с другом, соблюдая правила безопасности. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе</p>	
Опорные прыжки	6	<p>Описывать технику опорных прыжков и осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила техники безопасности, и демонстрировать выполнение упражнений.</p> <p>Анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлять.</p>	
Раздел 6.			

Беговые упражнения	13	<p>Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Организовывать места занятий физическими упражнениями как в помещении, так и на открытом воздухе, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.</p>	
Прыжковые упражнения	4	<p>Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Организовывать места занятий физическими упражнениями как в помещении, так и на открытом воздухе, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.</p>	
Метание малого мяча	3	<p>Описывать технику выполнения метание малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применять метание малого мяча разными способами для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Организовывать места занятий физическими упражнениями как в помещении, так и на открытом воздухе, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.</p>	
Раздел 7.			
Специальные плавательные упражнения	В процессе уроков	Описывать технику выполнения специальных плавательных упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять ошибки в процессе освоения.	

		<p>Демонстрировать специальные плавательные упражнения.</p> <p>Выполнять правила поведения в бассейне, разминку перед плаванием, варианты передвижения в воде, входить в воду по трапу бассейна. Знают правила гигиены на занятиях в бассейне. Владеют способами взаимодействия с окружающими людьми. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.</p>	
Кроль на груди	4	<p>Описывать технику выполнения кроль на груди, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрировать кроль на груди.</p> <p>Выполнять правила поведения в бассейне, разминку перед плаванием, варианты передвижения в воде, входить в воду по трапу бассейна. Знают правила гигиены на занятиях в бассейне. Владеют способами взаимодействия с окружающими людьми. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.</p>	
Кроль на спине	4	<p>Описывать технику выполнения кроль на спине, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрировать кроль на спине.</p> <p>Выполнять правила поведения в бассейне, разминку перед плаванием, варианты передвижения в воде, входить в воду по трапу бассейна. Знают правила гигиены на занятиях в бассейне. Владеют способами взаимодействия с окружающими людьми. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.</p>	
Брасс	4	<p>Описывать технику выполнения брасс, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять ошибки в процессе освоения.</p>	

		<p>Демонстрировать брасс</p> <p>Выполнять правила поведения в бассейне, разминку перед плаванием, варианты передвижения в воде, входить в воду по трапу бассейна. Знают правила гигиены на занятиях в бассейне. Владеют способами взаимодействия с окружающими людьми. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.</p>	
Плавание в полной координации	22	<p>Описывать технику выполнения плавания способами кроль и брасс, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрировать плавание в полной координации.</p> <p>Выполнять правила поведения в бассейне, разминку перед плаванием, варианты передвижения в воде, входить в воду по трапу бассейна. Знают правила гигиены на занятиях в бассейне. Владеют способами взаимодействия с окружающими людьми. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.</p>	
Водное поло.	В процессе уроков	<p>Описывать правила игры Водное Поло, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять ошибки в процессе освоения.</p> <p>Владеют способами взаимодействия с окружающими людьми. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.</p>	
Раздел 8.			
Общефизическая подготовка	В процессе уроков	<p>Организовать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p>	

		Выполнять нормативы физической подготовки. Сдача комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);	
--	--	---	--