

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Жаворонковская средняя общеобразовательная школа

«Утверждаю»
Директор МБОУ ЖСОШ
Тараскина Г.Н.
Приказ №211 от
«28» августа 2020г.



ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
Жаворонковской средней общеобразовательной школы,
Медведевой Ольги Борисовны, учителя физической культуры,
высшей квалификационной категории

ФГОС, 10 класс

(базовый уровень)

(заочная форма обучения)

2020-2021 учебный год

АННОТАЦИЯ

Рабочая программа для 10 класса по предмету «Физическая культура» разработана на основе основной образовательной программы среднего общего образования (ФГОС СОО) МБОУ Жаворонковской СОШ и авторской программы: Лях В.И. (10-11) ФГОС СОО, 2015.

Для реализации рабочей программы используется УМК: учебник Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы. АО «Издательство «Просвещение», 2017.

Рабочая программа рассчитана на один год обучения в объеме 18 часов (0,5 часа в неделю), согласно учебного плана заочной формы обучения на 2020/2021 учебный год.

Раздел 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Предметные результаты:

Обучающийся научится:

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- 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.

В области нравственной культуры:

- проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности.

В области коммуникативной культуры:

- интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

- определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить.

В области физической культуры:

- отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаляющих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

В области познавательной культуры:

- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

В области нравственной культуры:

- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения.

В области трудовой культуры:

- преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке.

В области эстетической культуры:

- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области физической культуры:

- составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Метапредметные результаты:

Обучающийся научится:

В области познавательной культуры:

- владению сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- пониманию здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность.

В области нравственной культуры:

- бережному отношению к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявлению доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявлению уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.

В области трудовой культуры:

- планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержанию оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знанию факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- пониманию культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности.

В области коммуникативной культуры:

- владению умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владению 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.

Обучающийся получит возможность научиться:

В области познавательной культуры:

- пониманию физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- ответственному отношению к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестному выполнению учебных заданий, осознанному стремлению к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий.

В области эстетической культуры:

- восприятию спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владению культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владению умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

В области физической культуры:

- владению способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владению способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Личностные результаты:

У обучающегося будут сформированы:

В области познавательной культуры:

- знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- знания об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- 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.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности.

В области коммуникативной культуры:

- 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.

В области физической культуры:

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю;
- поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Обучающийся получит возможность для формирования:

В области познавательной культуры:

- знания 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.

В области нравственной культуры:

- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий.

В области трудовой культуры:

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности.

В области эстетической культуры:

- потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- умения формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- умения оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений

Раздел 2. Содержание учебного предмета (теория)

Раздел 1. «Общетеоретические и исторические сведения» (9ч.)

Правовые основы физической культуры и спорта, основные положения закона РФ.

Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений.

Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, её роль в профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности.

Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности. Основы организации двигательного режима. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Способы регулирования массы тела человека.

Формы и содержание занятий по предупреждению утомления и повышению работоспособности.

Правила поведения, ТБ и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями. Совершенствование навыков и умений в анализе и оценке техники двигательных действий, наблюдении за режимами физической нагрузки и показателями текущего самочувствия. Основные формы и виды физических упражнений. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры.

Из истории олимпийских игр. Зимняя олимпиада Сочи – 2014. Современное олимпийское движение.

Раздел 2. «Самостоятельные занятия физическими упражнениями» (9ч.)

Физическое совершенствование и формирование ЗОЖ. Средства и методы достижения духовного, нравственного и психологического благополучия. Питание и питьевой режим. Каким должен быть пульсовый режим при выполнении физических упражнений.

Особенности проведения закаляющих процедур в осеннее, весеннее, зимнее время.

Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения физических упражнений. Влияние физкультуры на репродуктивную функцию человека. Признаки утомления и переутомления. Меры по их предупреждению. Утренняя гимнастика. Совершенствуйте координационные способности. Ритмическая гимнастика для девушек. Атлетическая гимнастика для юношей.

Адаптивная гимнастика как система занятий по реабилитации и восстановления здоровья человека, её цель, задачи, виды и разновидности.

Атлетическая гимнастика (юноши) и аэробика (девушки) как системы занятий по формированию стройной фигуры.

Режим питания и его особенности при занятиях по наращиванию и снижению массы тела, роль и предназначение основных продуктов питания (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли).

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой (самонаблюдение и самоконтроль). Роликовые коньки. Оздоровительный бег. Дартс. Аэробика.

Раздел 3. Тематическое планирование

№ п/п	Вид программного материала	Общее количество часов (уроков)
1	Общетеоретические и исторические сведения	9
2	Самостоятельные занятия физическими упражнениями	9
	Итого	18

Календарно-тематическое планирование 10 класса

Дата план	Дата фактич.	№ раздела/урока	Название раздела/темы урока	Примечания
Раздел 1. «Общетеоретические и исторические сведения» (9ч.)				
		1.	Правовые основы физической культуры и спорта	стр.10-13
		2.	Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья	стр.14
		3.	Правила поведения, ТБ и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями	стр.18
		4.	Основные формы и виды физических упражнений. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями	стр.22,26
		5.	Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности. Основы организации двигательного режима	стр.28-31
		6.	Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Способы регулирования массы тела человека	стр.37-40
		7.	Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры	стр.43
		8.	Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений	стр.47
		9.	Из истории олимпийских игр. Зимняя олимпиада Сочи – 2014. Современное олимпийское движение	стр.50
Раздел 2. Самостоятельные занятия физическими упражнениями (9ч.)				
		10.	Физическое совершенствование и формирование ЗОЖ	конспект
		11.	Средства и методы достижения духовного, нравственного и психологического благополучия	конспект
		12.	Питание и питьевой режим. Каким должен быть пульсовой режим при выполнении физических упражнений	конспект
		13.	Особенности проведения закаливающих процедур в осеннее, весеннее, зимнее время	конспект
		14.	Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения физических упражнений	конспект
		15.	Влияние физкультуры на репродуктивную функцию человека. Признаки утомления и переутомления. Меры по их предупреждению	конспект
		16.	Утренняя гимнастика. Совершенствуйте координационные способности	стр.154
		17.	Ритмическая гимнастика для девушек. Атлетическая гимнастика для юношей	стр.171, 184
		18.	Роликовые коньки. Оздоровительный бег. Дартс. Аэробика. Зачетная работа	стр.194-207

РАССМОТРЕНО

Протокол заседания

методического объединения учителей
физической культуры и ОБЖ

от «28» августа 2020г. №1

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

_____ Медведева О.Б.

«28» августа 2020г.