

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
УСОЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«МАЛЬТИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
(МБОУ «МАЛЬТИНСКАЯ СОШ»)


РАССМОТРЕНА:

на заседании Методического Совета
протокол № 1 от 08.08. 2021 г.

СОГЛАСОВАНА:

заместитель директора по УВР
 /Е.В.Маклонова/

УТВЕРЖДЕНА:

директор МБОУ «Мальтинская СОШ»
 /Т.В.Фарухян/
приказ № 118 от 09.08. 2021 г.



Рабочая программа

Предмет « Физическая культура »

для 10 класса (ов)

Физическая культура, экология и

Предметная область: «Основы безопасности жизнедеятельности»

Составитель рабочей программы: С.С. Кудрова

Должность: учитель

Квалификационная категория: I

Год составления программы: 2021

Рабочая программа разработана на срок один год

Планируемые результаты освоение учебного предмета

Предметные результаты

Ученик научится:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности организации собственного досуга;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

Получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Личностные результаты

- 1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
- 2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- 3) готовность к служению Отечеству, его защите;
- 4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- 5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- 6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и

- способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- 7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
 - 8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
 - 9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
 - 10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
 - 11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
 - 12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
 - 13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
 - 14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
 - 15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты

- 1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- 2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- 3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- 4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- 5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

- 6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- 7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
- 8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- 9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Содержание учебного предмета, курса

1. *Основы знаний о физической культуре (в процессе уроков)*: Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

2. *Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)*: Краткая характеристика вида спорта, Требования к технике безопасности. ОРУ без предметов (с предметами). Строевые упражнения, Акробатические упражнения и комбинации. Опорный прыжок. Лазание по канату.

3. *Легкая атлетика (21 час)*: бег 30м., 60 м. 100м. с низкого старта на время, челночный бег 3x10м., эстафеты, метание гранаты на дальность, в цель, толкание ядра, прыжки в длину с места, с разбега, в высоту способом «перешагивание», преодоление препятствий, бег по пересеченной местности, бег на средние дистанции, 1000м.

4. *Лыжная подготовка (18 часов)*: Освоение техники лыжных ходов. Коньковый ход. Подъём «полуёлочкой», «ёлочкой», спуски в основной. Проходить дистанцию 3 км. Передвигаться и спускаться со склона змейкой. Торможение и поворот «плугом». Повороты переступанием в движении. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Лыжная эстафета.

5. *Спортивные игры: Баскетбол (21час)*: Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек, ловля и передача мяча, техника ведения, индивидуальная техники защиты, техника бросков мяча. Освоение тактики игры, нападение быстрым прорывом, взаимодействие двух игроков в защите через «заслон». Индивидуальные, групповые тактические действия.

Волейбол (18 часов): Краткая характеристика вида спорта, требования к технике безопасности, техника передвижений, остановок, поворотов и стоек, освоение техники приёма и передач мяча, подач мяча, прямого нападающего удара, блокирование. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Футбол (6 часов): Краткая характеристика вида спорта, требования к технике безопасности, техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Удары по мячу и остановка мяча, техника ударов по воротам, тактика игры.

Тематическое планирование

№ п/п	Раздел	Кол-во часов
1	Легкая атлетика	21
2	Гимнастика с элементами акробатики	18
3	Лыжная подготовка	18
4	Баскетбол	21
5	Волейбол	18
6	Футбол	6
	Итого	102