

Приложение к ООП ООО
Приказ от 27.08.202

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 1»

Рабочая программа ~~уФизбинчоегсок аияр»екдумьетьтау р«а~~
10-11 классы
(базовый уровень)
Объем ~~г р м 204~~ часа

Составитель:
Морозов Валерий Валентин
Яковлева Ксения Викторовна

Пояснительная записка

Рабочая программа физическо-спортивной деятельности в области (физическая культура) Федеральным компонентом государственного образовательного стандарта основной образовательной программы основного общего образования для учащихся 10 классов общеобразовательных учреждений в классах

Цели программы направлены:

- на укрепление здоровья учащихся, повышение их физической подготовленности, выработку устойчивости, приспособленности организма к неблагоприятным условиям окружающей среды, овладение школой движений;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о влиянии физических упражнений на развитие двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения в процессе общения, занятий.

Задачи программы являются:

- формирование общественных и личностных качеств учащихся, повышение их физической подготовленности;
- расширение двигательного опыта учащихся в различных условиях;
- содействие гармоничному развитию учащихся, использованию физических упражнений в условиях внешней среды для снятия стресса;
- дальнейшее развитие кондиционных способностей (быстроты перестроения двигательных функций на произвольное выполнение и др.) способностей;
- формирование знаний о значении физической культуры для будущей трудовой деятельности и патриотизма, подготовка к жизни;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями;
- формирование адекватной самооценки, навыков самонаблюдения, целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических способностей учащихся, обучение осознанию

Планируемые результаты освоения учебного курса

Личностные результаты:

- 1) Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к культуре своего края, основ культурного наследия народов России и ценностей многонационального российского общества; формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, инициативности в учебной и общественной деятельности;
- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 4) формирование осознанной, ответственной, этической позиции гражданина и умения находить пути решения социальных проблем; формирование умения искать новые пути развития общества;
- 5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в различных сферах общественной деятельности;
- 6) 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;
- 7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в учебных и других ситуациях;
- 8) 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 других городских дорогах;
- 9) формирование основ экологической культуры на основе признания ценности жизни во всех её проявлениях и готовности ответственно, бережно относиться к окружающей среде и природе;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, при отношении к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания и художественного вкуса, эстетического характера.

Метапредметные результаты:

1) Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить познавательные задачи, осуществлять познавательную деятельность

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, выбирать эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять достижения результата, определять способы действий в рамках предл соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, со

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия реше познавательной деятельности;

6) умение обосновывать и доказывать обобщения, устанавливать аналоги основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, делать логические выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, решать задачи;

8) навыки смыслового чтения;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с одноклассниками и другими обучающимися, способствовать взаимопомощи и сотрудничеству; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью; контекстной речью;

11) формирование и развитие учебной и профессиональной компетенции);

Предметные результаты формируются у учащихся в творческой деятельности и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая ку

двигательной деятельности, и умение проявлять при решении практических проблем самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в области

- знание о роле образа жизни, его связи с укреплением здоровья и физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу с уважением к партнерам, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимости и подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся, оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культуры и спорта, безопасностью занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной

- способность самостоятельно организовывать занятия по физической культуре, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальных особенностей

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культуры, подбирать комплексы физических упражнений для физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию координационной, ритмической и пластической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре;
- способность формулировать цели и задачи занятий физической культуры и проведения;

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с величину физических нагрузок, задач занятия и индивидуальных особенностей;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Социокультурные основы.

Спорт-и-оздоровительные системы физических упражнений в отечественных условиях: основы содержания и формы и организации.

Психолого-педагогические основы.

Основы организации проведения занятий в спортивных мероприятиях.

Медицинские основы.

Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, организации и проведения занятий по физической культуре и спорту.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм.

Приёмы саморегуляции.

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка.

Баскетбол.

Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных процессов; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры в баскетбол. Самоконтроль и самооценка в баскетболе.

Футбол

Терминология футбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных процессов, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры в футбол. Самоконтроль и самооценка в футболе.

. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Лёгкая атлетика.

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений как Физические Проявления
проведения соревнований. ТБ при проведении занятий лёгкой атлетикой

Тематическое планирование 10 класса

№ тем	Вид программного материал	Количество
1	Лёгкая атлетика	23
2	Кроссовая подготовка	18
3	Гимнастика	18
4	Спортивные игры (футбол)	25
5	Спортивные игры (баскетбол)	18
	Итого	102

Тематическое планирование 11 класса

№ тем	Вид программного материал	Количество
1	Лёгкая атлетика	21
2	Кроссовая подготовка	17
3	Гимнастика	16
4	Спортивные игры (футбол)	26
5	Спортивные игры (баскетбол)	19
	Итого	99

УМК по учебному «Физическая культура» для

Физическая культура методически 1 класс 10

1. М. Я. Вилентский, И. М. Туревский, Т. Ю. Торочкова под ред. М. Я. Виленского
М. : Просвещение, 2016

2. Физическая культура : учебник для общеобразовательных учреждений
М. Я. Виленский, И. М. Туревский, Т. Ю. Торочкова и др. ; Под ред. М. Я. Виленского
М. : Просвещение, 2016

3. Физическая культура : учебник для общеобразовательных учреждений
В. И. Лях, А. А. Зданевич ; 2-е издание доп. ред. В. И. Ляха.
М. : Просвещение, 2016

4. Физическая культура 10-11 классы. Учебник для контроля.