

*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Вечерняя (сменная) общеобразовательная школа № 1»*

**Рабочая программа
по физической культуре**

среднего общего образования

10 класс

1. Пояснительная записка

Рабочая программа предназначена для изучения физической культуры в 10 классе и реализуется в образовательном процессе с учетом возрастных, социальных и психологических особенностей. С учетом отсутствия объектов для занятий физическими упражнениями, а также стандартным набором спортивного инвентаря, практические занятия не могут проводиться в полном объеме, поэтому аудиторные часы содержат теоретический материал.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона «Об образовании»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- примерной программы основного общего образования;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях.

Цель физического воспитания в школе: овладение обучающимися теоретических основ физической культуры, слагаемыми которой являются - освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роль в формировании здорового образа жизни.

Задачи физического воспитания в школе:

- дать представление об основах развития физической культуры и спорта, олимпийского движения в мире и нашей стране;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности;
- содействие гармоническому развитию личности, закреплению навыков правильной осанки, выбора устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- углубленное представление об основных видах спорта.

На уроках физической культуры в 10 классе углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ). Обучающиеся получают представления о физической культуре личности, её взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, методах оказания первой помощи при травмах.

В 10 классе проводятся уроки физической культуры с образовательно-познавательной направленностью. Обучающиеся приобретают необходимые знания, знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются умениям их планирования. На этих уроках учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы и методические разработки учителя.

Личностные результаты:

- формирование российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герба, флага, гимна);
- формирование гражданской позиции 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;
- 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;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- 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;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты:

- 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;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- 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;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- 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;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- 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.

Предметные результаты:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Место предмета в базисном учебном плане.

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации в 2020-2021 учебном году для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» в 10 классе отводит 70 часов, из расчёта по 2 ч. в неделю (35 ч. – аудиторное изучение, 35 ч. – самостоятельная работа).

Основное содержание.

10 класс

(70 часов в год)

Раздел 1. Общетеоретические и исторические сведения.

Правовые основы физической культуры и спорта. Понятия о физической культуре личности. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Правила поведения, техника безопасности и предупреждения травматизма. Основные формы и виды физических упражнений. Урочные и неурочные формы занятий физическими упражнениями. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

Раздел 2. Базовые виды спорта.

История развития баскетбола, гандбола, волейбола, гимнастики, легкой атлетики, лыжного спорта, плавания как вида спорта, единоборств.

Учебно – тематический план
10 класс
(70 часов в год: 35 ч. на аудиторную работу, 35 ч. на самостоятельное изучение)

№	Разделы	Количество часов	
		А	С
1	Общетеоретические и исторические сведения.	7	10
2	Базовые виды спорта.	11	44

Требования к уровню подготовки учащихся.

В результате освоения учебного предмета обучающиеся должны **объяснять**:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактики вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий, особенности планирования индивидуальных занятий различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания;
- культуры поведения и взаимодействия во время занятий;
- профилактики травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма;
- дозировку физической нагрузки.

Учебно – методическое обеспечение

1. В. И. Лях, А.А. Зданевич. Физическая культура 10 – 11 классы, Москва «Просвещение» 2014г.

Календарно – тематическое планирование.
(2 ч. в неделю, 70 ч. в год)

№ ур.	Тематические блоки, темы уроков	Колич.час. 70		Сроки
		А-35	С-35	
1	Раздел 1. Общетеоретические и исторические сведения. Правовые основы физической культуры и спорта.	15 1	15 1	
2	Понятие о физической культуре личности.	1	1	
3	Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.	1	1	
4	Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма.	1	1	
5	Основные формы физических упражнений.	1	1	
6	Основные виды физических упражнений	1	1	
7	Внеурочные формы занятий физическими упражнениями.	1	1	
8	Адаптивная физическая культура			
9	Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.	1	1	
10	Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности.	1	1	
11	Основы организации двигательного режима	1	1	
12	Физическое воспитание в Древней Греции.	1	1	
13	Физическое воспитание в Спарте.	1	1	
14	Развитие олимпийского движения в России.	1	1	
15	История возникновения и развития Паралимпийских игр.	1	1	
	Раздел 2. Базовые виды спорта.	20	20	
16	История развития баскетбола	1	2	
17	Развитие физических качеств во время игры в баскетбол.	1	1	
18	История развития гандбола	1	1	
19	Развитие физических качеств во время игры в гандбол.	1	1	
20	История развития волейбола	1	1	
21	Развитие физических качеств во время игры в волейбол.	1	1	
22	История развития футбола	1	1	
23	Развитие физических качеств во время игры в футбол.	1	1	
24	История развития гимнастики	1	2	

25	Развитие физических качеств во время занятиями гимнастикой.	1	1	
26	История развития легкой атлетики	1	1	
27	Развитие физических качеств во время занятиями легкой атлетикой.	1	1	
28	История развития лыжного спорта	1	1	
29	Развитие физических качеств во время лыжной подготовки.	1	1	
30	История развития единоборств.	1	2	
31	История развития плавания как вида спорта	1	1	
32	Развитие физических качеств во время плавания.	1	1	
33	Повторение темы «Общетеоретические сведения»	1		
34	Повторение темы «Исторические сведения»	1		
35	Повторение темы «История развития базовых видах спорта».	1		

Календарно-тематическое с указанием часов, отводимых на освоение каждой темы прилагается.