

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Омутинская средняя общеобразовательная школа №2

Рассмотрено на заседании
МО учителей физической культуры,
изобразительного искусства, технологии.
Руководитель МО
Брызгалова /В.М.Брызгалова/
Протокол №
От 30 10 2018 г.

Согласовано
Заместитель директора по УВР
Яковлева Е.Н.Яковлева
30 10 2018г.



Рабочая программа

Предметная область: физическая культура
Предмет: физическая культура
Направленность: среднее общее образование
Класс : 10 «а», 10 «б»

Составитель: Михалёва Ольга Григорьевна

1). ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура»

Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Общие учебные умения, навыки и способы деятельности

В результате освоения содержания основного общего образования учащийся получает возможность совершенствовать и расширить круг общих учебных умений, навыков и способов деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- измерение (познание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками спортивных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами в различных условиях.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:

знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
 - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
 - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
 - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
 - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**
- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
 - подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
 - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
 - активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;
 - понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

2.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура и основы здорового образа жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Основы законодательства российской федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность(с учетом медицинских показаний, уровня физического развития, физической подготовленности и климатических условий региона)

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Лёгкая атлетика.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО); совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); *технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.*

Прикладная физическая подготовка

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования(ГТО); передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.

Спортивные игры : волейбол, баскетбол.

3.Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Лёгкая атлетика.	8часов
	-Спринтерский бег .	3

	<p>Теоретические знания : Техника безопасности при проведении занятий л/а. Зарождение Олимпийских игр. История ГТО. Оздоровительные ходьба и бег.</p> <p>Бег на короткие, дистанции: 30м,100м.</p> <p>Пробное тестирование по ГТО в беге на 100 м с высокого старта. Сдача комплекса ГТО – челночный бег</p>	
	<p><u>-Прыжки в длину .</u></p> <p>Теоретические знания: Влияние физкультуры на репродуктивные функции организма;</p> <p>Пробное тестирование по ГТО в прыжках в длину с разбега. Игра «футбол».</p>	3
	<p><u>Метание гранаты 500-700гр.</u></p> <p>Теоретические знания : Биохимическая основа метания мяча и гранаты. Пробное тестирование по ГТО в метании гранаты на дальность.</p>	2
2.	<p><u>Волейбол .</u> Инструктаж по волейболу.</p> <p>Командно-тактические действия.</p>	12ч.
	<p>Расстановка и передвижение игроков.</p> <p>Самомассаж плеча,предплечья</p>	3
	<p>Прием и передача мяча сверху двумя руками.</p> <p>Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине(дев) по нормам ГТО.</p> <p><u>Теоретические знания.</u> Современное Олимпийское движение и физкультурно- массовое движение.</p>	2
	<p>Прием мяча снизу над собой.</p> <p><u>Теоретические знания.</u> Правила соревнований. Волейбол в Олимпийских играх.</p> <p>Пробное тестирование и рывок гири 16 кг(юн)гто.</p>	2
	Нижняя прямая подача	2
	<p>Верхняя прямая подача.</p> <p>Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин.) по нормам ГТО.</p>	2
	Учебная игра.	1
3.	<u>Баскетбол .</u> Командно-тактические действия.	18 часов
	<p>Ведение мяча с изменением высоты отскока. Стойка. Передачи. Броски.</p> <p>Инструктаж по баскетболу.</p>	2
	<p>Передача мяча различными способами на месте. Бросок в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв 3х2.</p> <p>Правила соревнований. Траектория полёта мяча.</p>	2
	<p>Передача мяча различными способами в движении. Бросок в прыжке со средней дистанции. Зонная защита 3х2.</p> <p>Самомассаж пальцев.</p> <p>Организация и проведение соревнований.</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу(дев) по нормам ГТО</p>	2
	Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с	9

	сопротивлением. Зонная защита 2х1х2. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом. Совершенствование технических приёмов и командно-тактических действий в баскетболе(гто)	
	Нападение против зонной защиты. Учебная игра Развитие скоростных качеств.	3
4.	<u>Лыжная подготовка.</u> Правила по ТБ « Температурный режим, спортивная форма»	9 часов
	Попеременно двухшажный ход. Передвижение на лыжах по нормам гто до 3 -5 км	3
	Одновременно одношажный ход. Игры. Терминология лыжной подготовки. Передвижение на лыжах по нормам гто до 3 -5 км	3
	Подъемы и спуски. Игры на склоне. Передвижение на лыжах по нормам гто до 3 -5 км	3
	Торможения. Передвижение на лыжах по нормам гто до 3 -5 км	2
	Сдача комплекса ГТО бег на лыжах 3км. или на 5 км.	1
5.	<u>Гимнастика.</u> Правила по ТБ.	12 часов
	Висы и упоры. Страховка. Что такое система ГТО и зачем её возродили? Сдача Комплекса ГТО -упражнение на гибкость (наклон). Атлетическая гимнастика: Полутест Купера, упражнения на растягивание мышц.	7
	Акробатика. Опорный прыжок. Аэробика: дыхательные упражнения. Сдача Комплекса ГТО :сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание)—девочки. Подтягивание на высокой перекладине - мальчики	5
6.	<u>Лёгкая атлетика.</u> Инструктаж по ТБ.	9 часов
	Прыжок в высоту. <i>Сдача комплекса ГТО – прыжок в длину с места.</i> <i>Сдача комплекса ГТО – челночный бег.</i> Игры по выбору.	3
	Спринтерский бег. Бег на 100,60,30 м. ГТО. Кросс-бег на 2(3)км.ГТО.	3

	Метание мяча и гранаты .Игра «футбол» Прикладное значение легкой атлетики. Метание гранаты500-700гр на дальность по нормам ГТО.	3
	Всего:	68 часов
7.	<u>Шахматы.</u> Первое знакомство с Шахматным королевством. Техника безопасности	34 часа
	Шахматная доска.	1
	Игра «собери доску»	1
	Шахматные фигура - слон	1
	Шахматные фигура - ладья	1
	Шахматные фигура - конь	1
	«Могучая фигура» Ферзь.	1
	Король - самая важная, главная фигура.	1
	Благородные пешки черно-белой доски.	1
	«Волшебная» пешка	1
	Делаем шахматы	1
	Кто чего стоит?	1
	Основные правила и понятия шахматной игры	1
	Сравнительная характеристика и относительная ценность фигур.	1
	Шах. Понятие о шахе. Защита от шаха.	2
	Мат - цель игры.	2
	Рокировка.	1
	Шахматная партия. Начало шахматной партии. Правила и законы дебюта.	2
	Ничья.	1
	Символы шахматных фигур	1
	Тактика игры	2
	Стратегия игры	2
	Сеансы одновременной игры	3
	Соревнования	3
	Итоговое занятие. Подведение итогов года	1

	Всего:	34 часа
	Итого:	102 часа

