**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**Иркутского районного муниципального образования**

**«Никольская средняя общеобразовательная школа»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрена на заседании МО учителей физической культуры, ОБЖ и технологии.  Протокол № 1  от     25.08.2017  г.  Руководитель МО /\_\_\_\_\_/Н. Ю. Степанова/ | Принята на заседании педагогического совета.     Протокол №1 от   30.08. 2017 г.  Председатель педагогического совета  \_\_\_\_/Г.М. Донская/ | «УТВЕРЖДАЮ»  Приказ № ОД-187  от « 31» августа 2017г.  Директор школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_/О.Б. Лепешкина/ |

**Рабочая программа**

**по физической культуре**

**для 10 класса**

(уровень: общеобразовательный)

**Учитель Кобякова Василина Владимировна**

**(высшая квалификационная категория).**

2017/2018 учебный год

**Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного курса разработана в соответствии со следующими документами:

1.Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Федерального государственного образовательного стандарта ООО (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010г. №1897) с учетом примерного учебного плана общего образования Примерной основной образовательной программы основного общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 08.04.2015г. №1/15) для 5,6-х классов общеобразовательных организаций, приступающих к реализации ФГОС основного общего образования в 2016/2017учебном году в штатном режиме.

3. Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 №1015;

4. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ основного общего образования»;

5. Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 апреля 2014 г. № 08-548 «О федеральном перечне учебников»;

6. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (с изменениями №1 к СанПиН 2.4.2.2821-10 от 29.06.2011 №85).

7. Учебный план МОУ ИРМО «Никольская средняя общеобразовательная школа» на 2017/2018 учебный год.

10. Устав МОУ ИРМО «Никольская СОШ»;

11. ООП ООО.

12. Программа курса физическая культура 1-11 классов общеобразовательных учреждений (Авторы: В. И. Лях, А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2016.

Цели учебного курса:

1. Развивать основные физические качества и способности, расширять функциональные возможности организма;

2. Воспитывать устойчивые интересы и положительное эмоционально- ценностное отношение к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

3. Формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с обще развивающей и корригирующей направленностью.

Задачи обучения:

- Приобретение знаний и умений для использования в практической деятельности и повседневной жизни

- Овладение способами познавательной, информационно - коммуникативной и рефлексивной деятельности

- Освоение познавательной, информационной, коммуникативной, рефлексивной компетенцией.

Формы организации образовательного процесса:

- творческая деятельность;

- исследовательские проекты;

- публичные презентации;

- самостоятельная деятельность;

- лекции;

Технологии обучения:

Дидактико-технологическое обеспечение учебного процесса:

разно уровневые тесты,

задания;

организация проектной деятельности;

рефлексивного обучения.

Дидактико-технологическое оснащение учебного процесса:

спортивный инвентарь;

тематические тесты;

карточки для индивидуальных упражнений.

Механизмы формирования ключевых компетенций обучающихся:

Рабочая программа предусматривает формирование у обучающихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования являются:

В познавательной деятельности:

- определение существенных характеристик изучаемого объекта;

- самостоятельное создание алгоритмов деятельности;

- формулирование полученных результатов.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- поиск нужной информации по заданной теме;

- умение развернуто обосновывать суждения, давать определения, приводить доказательства;

- владение основными видами публичных выступлений, следование этическим нормам и правилам ведения диалога.

В рефлексивной деятельности:

- понимание ценности образования как средства развития культуры личности;

- объективное оценивание своих учебных достижений, поведения, черт своей личности;

- владение навыками организации и участия в коллективной деятельности.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема | Компетенции |
| 1 | Лёгкая атлетика | учебно-познавательная, коммуникативная |
| 2 | Волейбол. | Учебно – познавательная, трудовая, общекультурная |
| 3 | Баскетбол. | Учебно – познавательная, ценностно - смысловая |
| 4 | Гимнастика. | Учебно – познавательная, ценностно - смысловая |
| 5 | Лыжная подготовка | Учебно – познавательная, трудовая |
| 6 | Лёгкая атлетика. | Учебно – познавательная, трудовая |

Контроль:

|  |  |
| --- | --- |
| **Виды контроля:** | **Формы контроля:** |
| вводный | фронтальный опрос |
| текущий | индивидуальный опрос |
| тематический | самостоятельные работы |
| итоговый | защита проектов; |
|  | зачёт |
|  | обобщение в игровой форме. |

**планируемые Результаты изучения курса**

Планируемый уровень подготовки обучающихся на конец учебного года.

*Знают:* роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

способы закаливания организма и основные приёмы массажа; правила игры в волейбол, основные приёмы и тактические действия в волейболе;

основы формирования двигательных действий и развития физических качеств; правила игры в баскетбол, основные приёмы и тактические действия в баскетболе.

*Умеют:* составлять и выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики с учётом индивидуальных особенностей организма; выполнять легкоатлетические упражнения; осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки; выполнять технические действия в волейболе, выполнять комплексы обще развивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной физической культуры с учётом состояния здоровья и физической подготовленности; осуществлять судейство школьных соревнований по волейболу; выполнять технические действия в баскетболе; соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов.

выполнять акробатические упражнения и легкоатлетические упражнения.

Применяют: для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитие физических качеств, совершенствованию техники движений; для включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

**Место и роль предмета в учебном плане**

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 140 часов для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования, из расчета 3 часа в неделю в 10 классе. Рабочая программа 10 класса рассчитана на 99-102 учебных часа.

**содержание учебного предмета.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Раздел | Время, отведённое на изучение раздела | Время, отведённое на проведение контрольных мероприятий |
| Лёгкая атлетика | 27 | 6 |
| Волейбол. | 30 | 5 |
| Баскетбол. | 45 | 6 |
| Гимнастика (в процессе занятий) |  | 6 |
| Лыжная подготовка (в процессе занятий) |  | 2 |

Основное содержание

**Лёгкая атлетика (27 часов)**

Низкий и высокий старт. Прыжок в длину с места и с разбега. Стартовый разгон. Бег на 30 и 60 м. Метание мяча на дальность. Метание мяча в цель. Прыжок в высоту способом перешагивания. Бег. Челночный бег. Лазанье и преодоление препятствий прыжками.

**Требования к уровню подготовки:**

**Знать/понимать:** роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек.

**Уметь:** составлять и выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики с учётом индивидуальных особенностей организма; выполнять легкоатлетические упражнения; осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки.

**Применять:** для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитие физических качеств, совершенствованию техники движений.

**Волейбол. (30 часов)**

Техника приёма верхних передач. Приём мяча снизу двумя руками. Приём и передача мяча сверху двумя руками. Тактика 2-х передач. 1-е и 2-е передачи. Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения. Игра в волейбол.

**Требования к уровню подготовки:**

**Знать/понимать:** способы закаливания организма и основные приёмы массажа; правила игры в волейбол, основные приёмы и тактические действия в волейболе; основы формирования двигательных действий и развития физических качеств.

**Уметь:** выполнять технические действия в волейболе, выполнять комплексы обще развивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной физической культуры с учётом состояния здоровья и физической подготовленности; осуществлять судейство школьных соревнований по волейболу.

**Применять:** для включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

**Баскетбол. (10 часов)**

Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением. Ведение мяча. Броски мяча в кольцо. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.

**Требования к уровню подготовки:**

**Знать/понимать:** основы формирования двигательных действий и развития физических качеств; правила игры в баскетбол, основные приёмы и тактические действия в баскетболе.

**Уметь:** выполнять комплексы обще развивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной физической культуры с учётом состояния здоровья и физической подготовленности; осуществлять судейство школьных соревнований по баскетболу; выполнять технические действия в баскетболе.

**Применять:** для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитие физических качеств, совершенствованию техники движений; для включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

**Гимнастика (в процессе занятий)**

Висы и упоры на перекладине. Комбинации. Опорный прыжок. Кувырок вперёд. Мост. Лазание. Акробатические упражнения.

**Требования к уровню подготовки:**

**Знать/понимать:** роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек; способы закаливания организма и основные приёмы массажа.

**Уметь:** составлять и выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики с учётом индивидуальных особенностей организма; выполнять легкоатлетические упражнения; осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки; выполнять акробатические упражнения и легкоатлетические упражнения.

**Применять:** для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитие физических качеств, совершенствованию техники движений

**Лыжная подготовка (в процессе занятий)**

Упражнения лыжной подготовки. Передвижение лыжными ходами на дистанции 3-5 км.с учётом времени. Повороты на месте и в движении. Спуски, подъемы торможение. Преодоление трамплина на отлогом склоне**.**

**Требования к уровню подготовки:**

**Знать/понимать:** роль лыжной подготовки в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек; способы закаливании организма.

**Уметь:** составлять и выполнять комплексы упражнений на лыжах с учётом индивидуальных особенностей организма; выполнять упражнения лыжной подготовки; осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки; выполнять акробатические упражнения и легкоатлетические упражнения.

**Применять:** для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитие физических качеств и закаливании.

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ**

В результате изучения физической культуры 10 класса

**ученик должен:**

**знать/понимать:**

роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

способы закаливания организма и основные приемы массажа;

**уметь:**

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;

- выполнять комплексы обще развивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

**ЛИТЕРАТУРА И СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ**

**Для учителя**

1. Программа ФГОС для учащихся 1-11 классов» В. И. Лях, А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2016г.).
2. Федеральный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы ФГОС.
3. А.А. Кузнецов Стандарты второго поколения 5-9кл., М. Просвещение,2011.
4. В.И Лях. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11кл, М. Просвещение, 2012
5. В.И. Виненко. Физкультура 5-11 кл, изд. учитель 2015
6. В.И. Мишин. Настольная книга учителя физкультуры М. Астрель , 2012.
7. Журнал Физкультура в школе. М.Просвещения, 2012-2015.
8. В.И. Ковалько. Методическое пособие для учителя М. «Вако», 2010

**Для ученика**

1.Физическая культура: 10-11 классы: учеб. Для учащихся общеобразоват. Учреждений/ под ред.М.Я. Виленского. – 4-е изд., испр.- М: Просвещение, 2016.

2.Физическое воспитание учащихся 10-11 классов: /Учебное пособие / Под ред. В.И.Ляха,Г.Б.Мейксона. – М. Просвещение,2013.

3.Физическая культура: 10-11 кл.: тестовый контроль: пособие для учителя/В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2013.

4. 5.П. Богословский Учебник физическая культура М.Просвещения

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:**

- спортивный зал;

- спортивная площадка школы;

- спортивное оборудование (снаряды и инвентарь).

**РЕКОМЕНДУЕМЫЕ САЙТЫ:**

1.[www.edu.ru](http://www.edu.ru)/ Российское образование федеральный портал

2. <http://www.fipi.ru> Федеральный институт педагогических измерений.

3. <http://ps.1september.ru> Газета «Первое сентября»

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  | | --- | --- | --- | |  |  |  | |  |  |