

Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 10 класса среднего (полного) общего образования составлена на основе Фундаментального ядра содержания среднего (полного) общего образования с учетом требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования, предусмотренных федеральным государственным образовательным стандартом; авторской программы по физической культуре «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, (М.: Просвещение). 2014 г., рекомендованного Министерством образования РФ, основной образовательной программы среднего (полного) общего образования и базисного учебного плана ГАОУ АО «Казачий кадетский корпус имени атамана И.А. Бирюкова».

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Обучение физической культуры в средней школе направлено на достижение следующих целей:

В направлении личностного развития:

- 1) содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- 2) расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями базовых видов спорта, упражнений современных оздоровительных систем физической культурой и прикладной физической подготовкой, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях;
- 3) формирование знаний и представлений о современных оздоровительных системах физической культуры, спортивной тренировки и соревнований;
- 4) формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;
- 5) формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладание.

В метапредметном направлении:

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, искать средства их достижения;
- 2) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 3) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- 4) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- 5) готовность слушать собеседника и вести диалог, готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою, излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- 6) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

В предметном направлении:

- 1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивного влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- 2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- 3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития (длиной, массой тела и др.), показателями развития основных двигательных качеств;
- 4) осуществлять самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью.

Место предмета «физическая культура» в учебном плане.

Программа следует согласно базисному учебному образовательному плану ГАОУ АО «Казачий кадетский корпус имени атамана И.А. Бирюкова», который предусматривает изучение физической культуры на этапе среднего общего образования в объеме 102 часа (34 недели). В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего

образования ФГОС данная рабочая программа для 10 класса направлена на достижение старшеклассниками личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Данная программа ориентирована на учебно-методический комплект.

1. Физическая культура. Рабочие программы в соответствие с ФГОС среднего общего образования В.И. Лях. Предметная линия учебников, 10 – 11 классы. В.И. Лях. М.: Просвещение, 2014г.
2. Учебник по физической культуре для 10 – 11 классов. Автор В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2014г.
3. Подвижные игры на уроках и во внеурочное время. Методическое пособие. Авторы П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва, Е.П. Киселёва. – М: «Планета», 2013г.
4. Методическое пособие по прикладной гимнастике и общеразвивающим упражнениям. Составители А.Ф. Задорожний, Н.Н. Задорожня. – Ростов-на-Дону: РГПУ, 1999г.
5. Справочник учителя физической культуры. Авторы: П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. Волгоград: Учитель, 2012г.
6. Физическая культура. Тестовый контроль. 10 – 11 классы. В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2012г.
7. Учебник: Мой друг – физкультура. Автор: В.И. Лях. – М.: Просвещение 2011г.
8. Методики и материалы к урокам «Физическая культура». Волгоград: Учитель, 2012г.
9. Техника безопасности и охрана здоровья в общеобразовательных учреждениях. Практическое пособие. М.М. Масленников. – М.: АРКТИ, 2006г.

10. Здоровьесберегающая деятельность: планирование, рекомендации, мероприятия. Авторы – составители Н.В. Лободина, Т.Н. Чурилова. Волгоград: Учитель, 2013 г.

Личностное, метапредметные и предметные результаты освоение содержания курса физическая культура.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, государственных символов (герба, флага, гимна);
- формирование гражданской позиции 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;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- 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 нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- 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;

- принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребление алкоголя, наркотиков;
- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;
- 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 всевозможные 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 решать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками решения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску метода решения практических задач, применению различных методов познания;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- владение языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознание 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 виды и формы физкультурной деятельности для организации ЗОЖ, активного отдыха и досуга;
- овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;

- овладение способами контроля 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;
- овладения техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты изучения предмета «физическая культура» в средней (старшей) школы.

Выпускник научится:

- использовать правовые основы физической культуры и спорта на основании знания Конституции РФ и Федерального закона РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы ЗОЖ, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формирование качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, рассказывать об особенностях выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств (способностей);
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать современное олимпийское и физкультурно-массовое движение в мире и в Российской Федерации;
- характеризовать современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- давать характеристику избранной будущей профессии с учетом необходимых физических и других качеств, которые имеют большое значение для достижения успеха в данной профессиональной деятельности и которые необходимо развивать для восстановления работоспособности, снижения утомления и нервно-психической нагрузки;
- характеризовать основные виды адаптивной физической культуры (адаптивного физического воспитания, адаптивного спорта, адаптивной двигательной реабилитации, адаптивной физической рекреации) и объяснять их важное социальное значение.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности:

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование:

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, направленные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации, движений);

- выполнять строевые приемы и команды;

- выполнять акробатические упражнения и комбинации;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения (беговые упражнения, прыжки в длину);

- выполнять строевые упражнения на лыжах и передвижения на лыжах скользящим шагом, демонстрировать технику передвижения последовательным чередованием различных ходов в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

- выполнять основные приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы оздоровительных физических упражнений с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

- преодолевать дистанции, естественные и искусственные препятствия разнообразными способами лазания, ползания, прыжков и бега;

- организовывать матчи и оценивать результаты спортивных игр (волейбол, баскетбол);

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

- самостоятельно заниматься популярными видами физических упражнений (коньки, роликовые коньки, аэробика, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, скейтборд, дартс и др.).

Итоговая отметка успеваемости складывается из суммы баллов, полученных учащимися за все четыре направления (знать, уметь, демонстрировать, использовать).

Содержание учебного предмета.

Знания о физической культуре.

Социокультурные основы.

Психолого-педагогические основы.

Медико-биологические основы.

Закрепление навыков закаливания. Закрепление приемов саморегуляции. Закрепление приемов самоконтроля.

Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной) деятельности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельной оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливания, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), приобретенных в начальной и основной школе.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий.

Прикладная физкультурная деятельность.

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью и службой в армии.). Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

Спортивные игры: игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полос препятствий.

Гимнастика: лазание по канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнером, сидящем на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия.

Легкая атлетика: метание утяжеленных мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цель; кросс по пересеченной местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища.

Физическое совершенствование.

Спортивные игры: совершенствование техники передвижений, владение мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, волейбол, футбол).

Гимнастика с элементами акробатики: освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов.

Легкая атлетика: совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в длину с разбега, метаний в цель и на дальность.

Развитие скоростных, силовых способностей, выносливости, гибкости и координационных способностей на основе использования упражнений базовых видов спорта школьной программы.