

Название курса	Физическая культура
Класс	10
Количество часов	102
УМК	Авторы – Матвеев А.П.. Физическая культура 10-11 класс (ФГОС), издательство Просвещение 2017
Цель курса	<p>Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, программа основного общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма; - формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности; - освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни. <p>Учебный предмет «Физическая культура» строится так, чтобы были решены следующие задачи у учащихся 10-11 классов:</p> <ul style="list-style-type: none"> • содействие гармоническому физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические факторы и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояние стрессам; • расширение двигательного опыта посредством овладения двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях; • дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей; • формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности, подготовка к службе армии; • закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видам спорта; • формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, уверенности, выдержки, самообладание; • развитию психических процессов и обучение основам психической регуляции. <p>Метапредметные результаты.</p> <p>Освоение знаний о физической культуре позволит ученикам самостоятельно:</p> <ul style="list-style-type: none"> – определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми; – выявлять различия в основных способах передвижения человека; – определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма; – определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека;
- различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).

Личностные результаты.

Самостоятельные занятия позволяют ученикам:

- составлять индивидуальный режим дня;
- отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток;

- оценивать свое состояние (ощущения) после закаливающих процедур;

Самостоятельные игры и развлечения приучают учеников:

- общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;
- организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

Предметные результаты.

Уметь:

- правильно составить режим дня;
- выполнять простейшие закаливающие процедуры;
- передвигаться ступающим шагом;
- владение техникой поворотов и разворотов;
- концентрировать внимание и координировать движения тела.

Знать:

- комплекс упражнений для утренней зарядки;
- технику выполнения беговых упражнений;
- технику перекатов, кувырков;
- правила игры в различные подвижные игры;
- технику эстафетного бега;
- технику прыжков в длину и высоту, метания мяча
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении спортивных упражнений.

Структура курса	Раздел	Количество часов	Наименование оценочных средств при изучении темы	Форма промежуточной аттестации
	1. Легкая атлетика	29 час.	Ур..	В соответствии с учебным планом
	2. Спортивные игры	34 час.	Ур..	В соответствии с учебным планом
	3. Гимнастика	18час.	Ур..	В соответствии с учебным планом
	4. Лыжи	21час.	Ур..	В соответствии с учебным планом
	5. Итого	102 часа.		