

**Рабочая программа по учебному предмету**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**10 класс**

**среднее общее образование**

Составитель рабочей программы:

Лютый Виктор Владимирович

учитель физической культуры

первой квалификационной категории

**2020**

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

***Предметные результаты:***

**Выпускник научится:**

* определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
* знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
* знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
* характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
* характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
* составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
* выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
* выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
* практически использовать приемы защиты и самообороны;
* составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
* определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
* проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
* владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Выпускник получит возможность научиться:**

* самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
* выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
* проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
* выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
* выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
* осуществлять судейство в избранном виде спорта;
* составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

***Личностные результаты:***

* Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
* формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учѐтом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
* формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
* формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нѐм взаимопонимания;
* освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учѐтом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
* развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
* формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-5щдюисследовательской, творческой и других видов деятельности;
* формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
* формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
* осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
* развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

***Метапредметные результаты:***

* Самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
* Оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
* Ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
* Оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
* Выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
* Организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
* Сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.
* Искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
* Критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
* Использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
* Находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
* Выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
* Выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
* Менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.
* Осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
* При осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
* Координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
* Развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
* Распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

**Содержание учебного предмета**

**102 часа (3 часа в неделю)**

**Раздел 1. Физическая культура и здоровый образ жизни (в процессе урока)**

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.

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

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья

**Раздел 2. Физическое совершенствование**

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта. ***Нормативы ВФСК «ГТО» (на уроке).*** Метание снаряда весом 150 г., прыжок в длину с места**,**наклон вперед из положения стоя на скамье, подъём туловища из положения лёжа на спине, подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки).

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Тема урока** | **Количество часов** |
| **Легкая атлетика – (12 часов)** | | |
|  | Низкий старт. Эстафетный бег. Инструктаж по ТБ | **1** |
|  | Спринтерский бег. Бег 30 метров. ***Нормативы ВФСК «ГТО»*** | **1** |
|  | Спринтерский бег. Бег 30 метров. ***Нормативы ВФСК «ГТО»*** | **1** |
|  | Эстафетный бег | **1** |
|  | Бег 60 метров. *Олимпийские игры древности.* | **1** |
|  | Прыжок в длину с разбега; | **1** |
|  | Метание гранаты 500-700 грамм | **1** |
|  | Метание гранаты 500-700 грамм | **1** |
|  | Прыжок в длину с разбега. *Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.* | **1** |
|  | Прыжок в длину с разбега | **1** |
|  | Бег на средние дистанции. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. | **1** |
|  | Бег на средние дистанции. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. | **1** |
| **Спортивные игры волейбол (12 часов)** | | |
|  | Охрана труда при занятии спортивными играми. Верхняя прямая подача | **1** |
|  | Прием мяча снизу | **1** |
|  | Нижняя прямая подача | **1** |
|  | Верхняя прямая подача | **1** |
|  | Верхняя прямая подача | **1** |
|  | Нападающий удар при встречных передачах. | **1** |
|  | Нападающий удар | **1** |
|  | Нападающий удар | **1** |
|  | Нижняя прямая подача | **1** |
|  | Передача мяча сверху | **1** |
|  | Передача мяча сверху | **1** |
|  | Передача мяча сверху двумя руками через сетку. | **1** |
| **Гимнастика (21 час)** | | |
|  | Акробатика. Кувырки вперед и назад слитно. Т.Б. на уроках гимнастики, спортивных играх | **1** |
|  | Длинный кувырок с трех шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной ноге (девочки) | **1** |
|  | Длинный кувырок с трех шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной ноге (девочки) | **1** |
|  | Из упора присев силой стойка на руках и голове (мальчики). Равновесие на одной выпад вперед (девочки). | **1** |
|  | Акробатические элементы. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. | **1** |
|  | Акробатические элементы. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. | **1** |
|  | Подъем переворотом в упор махом и силой (мальчики), подъем переворотом махом (девочки). | **1** |
|  | Подъем переворотом в упор махом и силой (мальчики), подъем переворотом махом (девочки). | **1** |
|  | Подъем переворотом силой (мальчики), подъем переворотом махом (девочки). Размахивание и соскок. Подъема переворотом; подтягиваний в висе: мальчики. Поднятие ног в висе: девочки Оценка техники выполнения подъема переворотом; подтягиваний в висе: мальчики – 10–8–6; поднятие ног в висе: девочки – 16–12–8 | **1** |
|  | Размахивание и соскок. Наклон вперед стоя на гимнастической скамейке. ***Нормативы ВФСК «ГТО»*** | **1** |
|  | Подъема переворотом; подтягиваний в висе: мальчики. Поднятие ног в висе: девочки | **1** |
|  | Подъема переворотом; подтягиваний в висе: мальчики. Поднятие ног в висе: девочки . ***Нормативы ВФСК «ГТО»*** | **1** |
|  | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге.  Закаливание организма (обтирание). | **1** |
|  | Лазание по канату | **1** |
|  | Лазание по канату | **1** |
|  | Лазание по канату в два приема | **1** |
|  | Лазание по канату в два приема | **1** |
|  | Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения | **1** |
|  | Опорный прыжок боком через коня (девочки), согнув ноги через козла (мальчики.). Упражнения для развитее силовых способностей и силовой выносливости. | **1** |
|  | Опорный прыжок боком через коня (девочки), согнув ноги через козла (мальчики.). Упражнения для развитее силовых способностей и силовой выносливости. | **1** |
|  | Опорный прыжок. Упражнения для развитее силовых способностей и силовой выносливости | **1** |
| **Спортивные игры волейбол (3 часа)** | | |
|  | Нижняя прямая подача | **1** |
|  | Прием мяча снизу | **1** |
|  | Учебная игра волейбол | **1** |
| **Лыжная подготовка (24 часа)** | | |
|  | Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Попеременный двушажный ход | **1** |
|  | Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Попеременный двушажный ход | **1** |
|  | Одновременный двушажный | **1** |
|  | Переход с одного хода на другой | **1** |
|  | Переход с одного хода на другой | **1** |
|  | Одновременный одношажный ход | **1** |
|  | Одновременный безшажный ход | **1** |
|  | Одновременный безшажный ход | **1** |
|  | Преодоление контр уклонов | **1** |
|  | Попеременный четырехшажный ход | **1** |
|  | Попеременный четырехшажный ход | **1** |
|  | Прохождение дистанции 2 -3 км. | **1** |
|  | Прохождение дистанции 2 -3 км. | **1** |
|  | Попеременный четырехшажный ход | **1** |
|  | Преодоление контр уклонов | **1** |
|  | Преодоление контр уклонов | **1** |
|  | Преодоление контр уклонов | **1** |
|  | Преодоление контр уклонов | **1** |
|  | Прохождение дистанции 5км.в медленном темпе | **1** |
|  | Прохождение дистанции 2 -3 км в среднем темпе | **1** |
|  | Прохождение дистанции 2 -3 км | **1** |
|  | Прохождение дистанции 2 -3 км | **1** |
|  | Прохождение дистанции 2 -3 км (контрольный урок). ***Нормативы ВФСК «ГТО»*** | **1** |
|  | Прохождение дистанции 2 -3 км | **1** |
| **Спортивные игры (баскетбол) – (6 часов)** | | |
|  | Позиционное нападение со сменой мест. Т.Б на уроках спортивных игр | **1** |
|  | Позиционное нападение со сменой мест. Т.Б на уроках спортивных игр | **1** |
|  | Позиционное нападение 2:2, 4:4,5:5 | **1** |
|  | Личная защита в игровых взаимодействиях | **1** |
|  | Бросок двумя руками от головы в прыжке. ***История зарождения древних Олимпийских игр.*** | **1** |
|  | Бросок двумя руками от головы в прыжке. ***История зарождения древних Олимпийских игр.*** | **1** |
| **Легкая атлетика – (15 часов)** | | |
|  | Прыжки в высоту способом «перешагивания». Охрана труда при занятии легкой атлетикой. | **1** |
|  | Прыжки в высоту способом «перешагивания». Охрана труда при занятии легкой атлетикой. | **1** |
|  | Прыжки в высоту | **1** |
|  | Метение мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. | **1** |
|  | Метение мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. | **1** |
|  | Метение мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. | **1** |
|  | Бег на результат 60 метров. | **1** |
|  | Прыжок в длину с места. ***Нормативы ВФСК «ГТО»*** | **1** |
|  | Прыжок в длину способом «согнув ноги» (на результат) | **1** |
|  | Метание малого мяча на дальность | **1** |
|  | Метание мяча на дальность с разбега. | **1** |
|  | Метание мяча на дальность с разбега. | **1** |
|  | Бег на длинные дистанции. | **1** |
|  | Бег 1000 м (юноши) и 1000 м (девочки). | **1** |
|  | Бег на результат 1000 м (юноши) и 1000 м (девочки). | **1** |
| **Спортивные игры - (6 часов)** | | |
|  | Штрафной бросок Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2×2, 3×3. | **1** |
|  | Позиционное нападение Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2×2, 3×3. | **1** |
|  | Позиционное нападение Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2×2, 3×3. | **1** |
|  | Личная защита 4х4, 5х5 на одну корзину | **1** |
|  | Учебно – тренировочная игра 3х3,4х4. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. | **1** |
|  | Учебно – тренировочная игра 3х3,4х4. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. | **1** |
| ***Национальные игры. (3 часа)*** | | |
|  | Правила русской народной игры «Лапта». Общеразвивающие и специальный упражнения. | **1** |
|  | Хват биты. Упражнения с битой, имитационные удары. | **1** |
|  | Тактика игры в защите и в нападении. Подведение итогов за учебный год. Домашнее задание на лето. | **1** |