**Рабочая программа по учебному предмету (курсу)**

**Физическая культура 10 класс**

**на 2020-2021 учебный год**

 ФИО разработчика: Латышева Надежда Алексеевна

 Должность: учитель, МОУ СОШ №30

 Категория: 1

 Левашова Светлана Николаевна

 Должность: учитель , МОУ СОШ №20

 Категория: высшая категория

 **Рыбинск, 2020 год**

 **1.Планируемые результаты освоения**

**учебного предмета «Физическая культура» в 10 классе**

1. **Предметные результаты** освоения курса предполагают сформированность следующих умений:

 **Знания о физической культуре:**

Ученик, окончивший 10 класс на базовом уровне 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 выполнять ответные действия в ситуациях 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).

*Ученик, окончивший 10 класс на базовом уровне 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 приёмы и тактические действия национальных видов спорта;*
* *выполнять 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;*
* *осуществлять судейство в избранном виде спорта;*
* осуществлять судейство в соревнованиях по самбо;
* *составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.*

  **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Ученик, окончивший 10 класс научится:

• использовать графическую запись комплексов упражнений для формирования правильной осанки , развития мышц туловища и закаливающие процедуры для укрепления здоровья;

• составлять под руководством взрослых режим дня с включением плана тренировочных и оздоровительных занятий(комплексы утренней зарядки и физкультминуток..), подбирая индивидуальную нагрузку с учётом 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 подвижные игры на спортивной площадке, анализировать и выявлять ошибки, 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.

*Ученик, окончивший 10 класс на базовом уровне получит возможность научиться:*

• *проводить занятия физической культурой с использованием бега, лыжных прогулок, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность с учетом личной гигиены в процессе занятий;*

• *проводить восстановительные мероприятия с использованием закаливающих процедур.*

 **Физическое совершенствование**

Ученик*,* окончивший 10 класс научится:

* выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
* выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.
* выполнять комплексы утренней гимнастики и физкультурных пауз.

 • выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

• выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

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

• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

• выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

• выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

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

*Ученик, окончивший 10 класс получит возможность научиться:*

• *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;*

 • *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов;*

*• выполнять основные технические и тактические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;*

• *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.*

  **Планируемые личностные результаты включают***:*

* уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России;
* осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр;
* сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере геройских подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России;
* знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России;
* освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
* сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура»;
* развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела;
* сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни;
* сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

 **Метапредметные результаты** **включают** освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные):

* способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;
* планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
* определять наиболее эффективные способы достижения результата;

понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

* определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
* осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
* конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
* владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
* систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

*Регулятивные универсальные учебные действия*

* самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
* самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
* соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

*Познавательные универсальные учебные действия.*

* .определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;
* создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;
* владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

*Коммуникативные универсальные учебные действия.*

* организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
* осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности;
* владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

 **2.Содержание учебного** **предмета.**

 **10 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| **Название темы** | **Основное содержание** |
| **Знания о физической культуре** | **История физической культуры:** История и современное развитие физической культуры.**Физическая культура (основные понятия).** Современное представление о физической культуре (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья и развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Основы биомеханики гимнастических упражнений и упражнений Самбо. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств.Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой.**Физическая культура человека.**  Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. Учет индивидуальных особенностей при составлении планов тренировочных занятий. |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности** | **Организация самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.Самонаблюдение **за** индивидуальным физическим развитием по его основ­ным показателям (длина и масса тела, осанка). Самоконтроль изменения частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки. Ведение дневника самонаблюдения. Оценка эффективности занятий физической культурой. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). |
| * 1. **Физическое совершенствование**
 | **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**  Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости). |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность:**МОДУЛЬ 1. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (ФУТБОЛ, БАСКЕТБОЛ)*Раздел «Баскетбол»:**Раздел «Футбол»:* | 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; передвижения на лыжах; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.• Баскетбол. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований.Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом. *Техническая подготовка:* перемещения, остановки, стойки игрока, повороты. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне, с отскоком от пола; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением напарника. Броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча в простых и усложненных условиях, без сопротивления и с сопротивлением защитника. Тактическая подготовка: Нападение. Атака корзины. Защита. Игровые взаимодействия на одно и два кольца. *Игровая подготовка:* игра по упрощенным правилам баскетбола. Учебные игры на одно и два кольца. Эстафеты с передачами, ведениями, бросками мяча.Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.• Футбол. Терминология футбола. Влияние игровых упражнений на развитие координациионных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.Правила игры. Техника безопасности при занятиях футболом и мини- футболом.*Основные приемы:* удары по мячу ногами: внутренней стороной стопы, серединой подъема, внутренней и внешней частью, носком, пяткой, с лета, с полулет); удары по мячу головой в прыжке, лбом с места, боковой частью головы; остановки катящегося мяча: внутренней стороной стопы, подошвой, внешней стороной стопы. Ведение мяча: дриблинг, или ведение мяча толчками. Обманные движения (финты). Отбор мяча: перехватом, толчком, подкатом. Вбрасывание мяча. Ловля мяча: снизу*,* сверху, сбоку, в падении. Отбивание мяча одной *и* двумя руками. Удар по мячу одним или двумя кулаками. Броски мяча сверху, сбоку, снизу, и двумя руками. Освоение тактических действий: индивидуальная, **г**рупповая и командная тактика.Эстафеты, учебные игры, спортивные игры.Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.Упражнения общеразвивающей направленности. |
| МОДУЛЬ 2. САМБО:*Раздел «Гимнастика с основами акробатики»*.*Раздел «Самбо»:* | Основы биомеханики гимнастических упражнений и упражнений самбо, их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.*Организующие команды и приёмы:*  *Акробатические упражнения:* акробатические комбинации из шести элементов, включающие длинный кувырок вперёд через препятствие, переворот боком и акробатические элементы. *Опорный прыжок:* опорные прыжки юноши: прыжок ноги врозь через коня (в длину); девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину), девушки: с косого разбега махом одной, толчком другой прыжок углом через коня. *Упражнения на гимнастических брусьях:* из виса подъем переворотом в упор силой, из виса подъем силой в упор, вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом**,** из упора согнувшись на руках подъем разгибом в сед ноги врозь, соскок махом назад. *Лазанье по канату*: лазанье по канату с помощью (д.) и без помощи ног (юн.). *Упражнения на гимнастической перекладине:* подтягивания из виса на высокой (низкой) перекладине. *Гимнастические упражнения прикладного характера:*Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и оборудования. *Танцевальные упражнения.* *Упражнения на гимнастическом бревне* (*гимнастической скамейке*): передвижения и повороты.• Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.Прикладные аспекты Самбо. Возможности системы Самбо, как основы самозащиты, выживания в современном мегаполисе, подготовка к службе в Российской армии и силовых структурах. |
| МОДУЛЬ 3. ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА:*Легкая атлетика.* | Характеристика видов спорта входящих в программу зимних и летних олимпийских игр.Выдающиеся достижения российских спортсменов. Физическая культура и ВФСК «ГТО» сегодня. Социальная направленность и формы организации занятий физической культурой. Особенности индивидуальной подготовки к участию в спортивно-оздоровительных и физкультурных мероприятиях. Правила организации и проведения соревнований по легкой атлетике. Организация самостоятельных занятий легкой атлетикой.*Специальная физическая подготовка:* совершенствование техники спортивной ходьбы. Совершенствование техники бега на спринтерских дистанциях (60, 100 м) с учётом времени. Совершенствование техники «выбегания» из различных стартовых положений и стартового разгона; пробегания спринтерской дистанции (стартовый разгон, удержание скорости, финиширование); эстафетного бега в условиях приближенным к соревновательным (приём - передача эстафетной палочки; вбегание и выбегание из «коридора»). Совершенствование техники барьерного бега (на время); преодоления вертикальных препятствий различной высоты. Отработка тактических приёмов бега на средние и длинные дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с места и разбега (на результат); прыжка в высоту с разбега. Совершенствование техники метания снаряда (на результат). Броски набивного мяча. Полоса препятствий включающая преодоление различных препятствий и закрепление полученных легкоатлетических навыков**.** |
| МОДУЛЬ 4. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА: *Лыжная подготовка.* |  История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Первая помощь при обморожениях. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Дневник самоконтроля. Имитационные упражнения, выполняющиеся без приспособлений, с приспособлениями. *Передвижение на лыжах* *по учебной лыжне (лыжной трассе, по равнинной и пересеченной местности*): скользящий шаг; передвижение на лыжах классическим ходом: (попеременными ходами – двушажным и четырёхшажным; одновременными ходами – бесшажным, одношажным и двухшажным); передвижение на лыжах коньковым ходом: одновременный полуконьковый ход; одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход. Упражнения, направленные на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов. *Основы горнолыжной техники:* спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Повороты на месте и в движении. Спуски, подъемы, торможения. Эстафеты, игры - соревнования, спортивные игры, игры – задания. |
| МОДУЛЬ 5. ОТРАЖАЮЩИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЕ, РЕГИОНАЛЬНЫЕ ИЛИ ЭТНОКУЛЬТУРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ: *Городошный спорт.* | История развития городошного спорта в СССР и России. Городки – игра первой Всесоюзной Олимпиады. Биты. Городки. Размеры городошного корта. Название ограничительных линий. Десять фигур (подростковая партия)Краткая характеристика техники броска биты. Городошные фигуры. Форма одежды городошника. Комплекс упражнений на развитие гибкости. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.Комплекс упражнений на развитие ловкости.Построение городошных фигур. Имитационные упражнения. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. |
| Прикладно-ориентированная подготовка. Упражнения общеразвивающей направленности. | Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; Прикладно - ориентированные упражнения. Общефизическая подготовка.**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.**Легкая атлетика.** Развитие быстроты, координации движений, силы, выносливости. **Спортивные игры.** Развитие быстроты, координации движений, силы, выносливости.**Плавание.** Понятие об основах современной техники спортивных способов плавания. Основные факторы, влияющие на эффективность и экономичность техники спортивных способов плавания. Биомеханика плавания Основные способы плавания, специальные упражнения пловца на суше. Меры безопасности на открытых водоемах. Оказание первой медицинской помощи утопающему.**Элементы  единоборств.** Меры безопасности в единоборствах. Основные технические приемы страховки и самостраховки. Игровые задания. |

 **3.Тематическое планирование 10 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тема | Количество часов | Внутри школьный мониторинг 10 класс |
|  | 1чет. | 2чет | 3чет | 4чет |
| Основы знаний о физической культуре |  В процессе урока | Техника передач мяча в движении (практическая работа) | Акробатическая комбинация (практическая работа) | Горнолыжная техника - спуски (практическая работа) | Техника метания гранаты с разбега (практическая работа) |
| Способы двигательной (физкультурной) деятельности |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность |
| Гимнастика с основами акробатики, самбо | 19 |
| Лёгкая атлетика | 22 |
| Лыжные гонки | 18 |
| Спортивные игры | 43 |
| **ИТОГО** | 102 |