

1. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета физическая культура в 10 классе составлена с учетом следующих нормативных документов и методических материалов:

- приказа Минобрнауки Российской Федерации от 17.12.2010 №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в ред. приказов Минобрнауки Российской Федерации от 29.12.2014 №1644, от 31.12.2015 №1577;

- приказа Минобрнауки Российской Федерации от 31.03.2014 №253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями); **основной образовательной программы МКОУ «СОШ с.Янтарного» утвержденной приказом МКОУ «СОШ с. Янтарного» от 24.08.2019 № 87; «Положения о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов, предметов в МКОУ «СОШ с. Янтарного» (приказ от 30.08.2019г.№92/3)**

Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников Лях В.И. 10-11 классы: учебное пособие для учителей общеобразовательных организаций / В.И. Лях— 5-е изд.---- М: Просвещение, 2016. — 67 с. — ISBN 978-5-09-032927-1.

Учебника: Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях— 5-е изд.---- М: Просвещение, 2018г.----255 с.: ил.---- ISBN 978-5-09-057323-8.

Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития учащихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения литературы, которые определены стандартом.

Цели курса физического воспитания:

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, Примерная программа среднего (полного) общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих целей:

- **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- **воспитание** бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Физическая культура нацелена на формирование целостной личности учащихся в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и

корректирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

Одной из основных задач изучения физической культуры является развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма.

Программа курса рассчитана на 102 часа в год (3 часа в неделю).

Изучение тем по разделам «Лёгкая атлетика», «Футбол», «Кроссовая подготовка», «Волейбол», «Баскетбол» завершается сдачей контрольных нормативов.

Текущий контроль знаний по темам проводится в форме тестов.

2.СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

(105 часов)

Раздел 1. Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования). Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы физкультурной деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Раздел 2. Лёгкая атлетика (42 часа).

Беговые упражнения: Бег. Овладение техникой спринтерского бега. Бег с низкого старта до 30 м. Тест Бег 30м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Тест Челночный бег 3x10м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Тест Прыжок в длину с места. Скоростной бег до 70м. Бег 100м на время. Эстафетный бег 4x50м, 4x80м, 4x100м. Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Бег на 3000 м (юн.), 2000 м (дев.). Бег.

Прыжковые упражнения: Тест Прыжок в длину с места. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега способом «согнув ноги». Совершенствование разбега, отталкивания, полёта, приземления. Совершенствование прыжков в высоту с прямого и бокового с 7-9 шагов разбега.

Метание: Овладение техникой метания гранаты 500-700 грамм в цель и на дальность способом «из-за спины через плечо». Ознакомление с техникой толкания ядра.

Раздел 3. Спортивные игры. Баскетбол. (24 часа)

Баскетбол. Правила техники безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении, с изменением движения и скорости. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке). Комбинация из освоенных элементов техники: ловля, передача, ведение, бросок. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам мини-баскетбола. Взаимодействие двух(трёх) игроков в нападении и защите. Упражнения общефизической подготовки. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол (21 час).

Волейбол. Правила техники безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Учебные игры. Различные способы приема подачи. Изучение способов перемещения игрока: лицом, боком, спиной вперед. Тактические действия: система игры при страховке нападающего игроком передней линии. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Упражнения общефизической подготовки. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Раздел 4. Гимнастика с основами акробатики (18 часов).

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Акробатика Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см (малч.). Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках (дев.).

Висы и упоры. Подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперёд в сед ноги врозь; подъём в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади. (мальч.). Толчком ног подъём на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок. (дев.).

Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120-125 см (мальч.). Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110см) (дев.).

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.

№ п/п	Разделы программы	Количество часов	Количество контрольных нормативов
1	Базовая часть	87	
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков	-
1.2	Лёгкая атлетика	42	10
1.3	Спортивные игры. Волейбол Баскетбол.	21 6	4 2
1.4	Гимнастика с основами акробатики	18	3
2	Вариативная часть	18	
2.1	Баскетбол.	18	4
	ИТОГО	105	23

В авторскую программу внесены некоторые изменения.

В базовой части программы увеличен раздел лёгкой атлетики на 21 час и спортивной игры – баскетбол на 6 часов, за счёт часов выделенных на лыжную подготовку и единоборства.

В вариативной части часы направлены на углубленное изучение спортивной игры: баскетбол.

Обоснование: МКОУ «СОШ с. Янтарного» находится на юге России (бесснежный район). Заниматься лыжной подготовкой и элементами единоборств не позволяют условия и материально-техническая база школы.