**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза А.М. Вьюшкова с. Андросовка муниципального района Красноармейский Самарской области**



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по предмету «Физическая культура»

Класс 10

Ф. И.О. учителя: Добровидова В.Г.

**с.Андросовка,**

**2020 г.**

**Планируемые результаты**

**В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:**

**Выпускник 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 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 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 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.*

 **Объяснять:**

• роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

• роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

**Характеризовать:**

• индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

• особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;

• особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессиональноприкладной и оздоровительно-корригирующей направленности;

• особенности обучения и самообучения двигательным действиям, ос,обенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

• особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

• особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

**Соблюдать правила:**

• личной гигиены и закаливания организма;

• организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

• культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

• профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

• экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

**Осуществлять:**

• самостоятельные и самодеятельньте занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью;

• контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

• приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

• приемы массажа и самомассажа;

• занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;

• судейство соревнований по одному из видов спорта.

**Составлять:**

• индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

• планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

**Определять:**

• уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;

• эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;

• дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

**Демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физическиеспособности | Физические упражнения | Юноши | Девушки |
| Скоростные | Бег 30 м | 5,0 с | 5,4 с |
| Бег 100 м | 14,3 с | 17,5 с |
| Силовые | Подтягивание из виса на высокой перекладине  | 10 раз | —  |
| Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз | —  | 14 раз |
|  Прыжок в длину с места, см | 215 см | 170 см |
| К выносливости | Кроссовый бег на 3 км | 13 мин 50 с | — |
|  Кроссовый бег на 2 км | — | 10 мин 00 с |

**Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Физическиеспособности | Контроль-ное упражнение (тест) | Возраст,лет | Уровень |
| Мальчики | Девочки |
| низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м,с | 1617 | 5,2 и н.5,1 | 5,1-4,85,0-4,7 | 4,4 и в.4,3 | 6,1 и н.6,1 | 5,9-5,35,9-5,3 | 4,8 и в.4,8 |
| 2 | Координационные | Челночныйбег 3\*10 м,с | 1617 | 8,2 и н.8,1 | 8,0-7,77,9-7,5 | 7,3 и в.7,2 | 9,7 и н.9,6 | 9,3-8,79,3-8,7 | 8,4 и в.8,4 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 1617 | 180 и н.190 | 195-210205-220 | 230 и в.240 | 160 и н.160 | 170-190170-190 | 210 и в.210 |
| 4 | Выносливость | 6-мин. бег, м | 1617 | 1100 и н.1100 | 1300-14001300-1400 | 1500 и в1500 | 900 и н900 | 1050-12001050-1200 | 1300 и в.1300 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя,см | 1617 | 5 и н.5 | 9-129-12 | 15 и в.15 | 7 и н.7 | 12-1412-14 | 20 и в.20 |
| 6 | Силовые | Подтягиваниена высокой перекладине из виса(М), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лежа (Д), кол-во раз. | 1617 | 4 и н.5 | 8-99-10 | 11 и в.12 | 6 и н.6 | 13-1513-15 | 18 и в.18 |

**Содержание программного материала**

**1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.**

***1.1. Социокультурные основы.***

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное Олим-пийское и физкультурно-массовое движения.

***1.2. Психолого-педагогические основы.***

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

***1.3. Медико-биологические основы.***

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здо-ровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

***1.4. Приемы саморегуляции.***

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

***1.5. Баскетбол.***

Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие коорди-национных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых ка-честв. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведе¬ние соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

***1.6. Волейбол.***

Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие коорди-национных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых ка-честв. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

***1.7. Гимнастика с элементами акробатики.***

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

***1.8. Легкая атлетика.***

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой

***1.9. Футбол***

Совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите.

**Учебно – тематический план 10 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов** | **Всего часов** | **В том числе на:** | **Сроки прохождения** |
| **Уроки** | **Контрольные****и зачетные****упражнения** |
|  | Основы знаний о физической культуре |  4 | 4 |  | В теч. года |
| 1 | Легкая атлетика | 12 | 6 | 6 | 1-4н.1тр. |
| 2 | Волейбол | 18 | 15 | 3 | 5-11н.1тр. |
| 3 | Гимнастика | 14 | 11 | 3 | 12-17н.2тр. |
| 4 | Лыжные гонки | 17 | 16 | 1 | 18-24н.2-3тр. |
| 5 | Баскетбол | 21 | 19 | 2 | 25-30н.3тр. |
| 6 | Легкая атлетика | 10 | 6 | 4 | 30-33н.3тр. |
| 7 | Футбол | 6 | 5 | 1 | 33-34н.3тр. |
|  | Итого: | 102 | 82 | 20 |  |