

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 10 «А» класса (девушки) разработана на основе авторской программы по физической культуре В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2015) и ориентирована на использование учебника В. И. Ляха «Физическая культура. 10–11 классы» для общеобразовательных организаций (М.: Просвещение, 2014-2016, 2019г.)

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено 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 занятий 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.

задачи физического воспитания

- *Содействие* гармоничному физическому развитию, выработке умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам.
- *Формирование* общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности.
- *Расширение* двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях.
- *Дальнейшее* развитие кондиционных и координационных способностей.
- *Формирование* знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, о значении занятий физической культурой для будущей

трудовой деятельности, выполнения функции отцовства и материнства, подготовки к службе в армии.

- *Закрепление* потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видам спорта.
- *Формирование* адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма; развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания.
- *Дальнейшее развитие* психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Место предмета в учебном плане

На изучение физической культуры в 10 классе отводится 102 часа, из расчета 3 часа в неделю. В соответствии с календарным учебным планом и расписанием занятий муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения города Ростова - на- Дону «Школа № 105» на 2021- 2022 учебный год фактическое количество часов составляет в 10 «А» классе - 102 часа.

Планируемые результаты

Предметные:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

Метапредметные:

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 100 м из положения низкого старта; 2000 метров на результат; в равномерном темпе бегать до 20 мин; после быстрого разбега с 13–15 шагов совершать прыжок в длину способом «прогнувшись»; выполнять с 9–11 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с 4–5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м; метать гранату 500 г на дальность с места, с колена и полного разбега в коридор 10 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять вис углом, опорные прыжки углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой через гимнастического коня в ширину; выполнять 2 самостоятельно

составленные акробатические комбинации из ранее изученных элементов с самооценкой и взаимооценкой при их выполнении. Составлять и выполнять комплекс индивидуальной аэробики и ритмической гимнастики.

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре волейбол и баскетбол основные технико-тактические действия.

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических процессов.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по спортивным президентским состязаниям и играм, легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Личностные:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Содержание учебного предмета

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2.	Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	40
3.	Гимнастика с элементами акробатики	18
4.	Легкая атлетика	26
5.	Кроссовая подготовка	18
	Итого	102

Физическая культура

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.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение 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.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

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.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

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 (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.