**Пояснительная записка**

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 10 классов разработана в соответствии со следующими нормативными и распорядительными документами:

 1.Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 01.05.2017, с изм. От 05.07.2017).

2. Указ президента Российской Федерации от 24.03.204г. №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» «ГТО».

3. Постановления Правительства Российской Федерации от 11.6.2014г. №540 Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне».

4. Приказ Министерство образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».

5. Приказ Министерство образования и науки Российской Федерации от 30.08 .2013 №1015 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам начального общего, основного общего, среднего общего образования».

6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2019 № 636 «Об утверждении плана мероприятий по реализации Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2020-2024 годы, утвержденной на заседании Коллегии Министерства просвещения Российской Федерации 24 декабря 2018 года.

7.Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 28.12.2018г. №345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».

8.Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 (ред. От 24.11.2015) «Об утверждении СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

9. Закон Томской области от 12.08.2013г. №149-ОЗ «Об образовании в Томской области».

10.Распоряжение Департамента общего образования Томской области от 09.04.2020 №287-р «Об утверждении плана мероприятий по реализации Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Томской области 2020-2024 годы».

Рабочая программа определяет инвариантную (обязательную) часть учебного курса, конкретизирует содержание его предметных тем, предназначена для практического использования в учебно-образовательном процессе.

Рабочая программа представляет объем содержания образования, связывает с конкретными педагогическими направлениями, способами деятельности, технологиями и методиками.

Данная программа разработана для обучающихся основной и подготовительной группы 10-х классов муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы.

Согласно учебному плану МБОУ «СОШ№87» основного общего образования на обязательное изучение всех учебных тем программы по предмету физическая культура в 10 классах отводится 70 ч. (2 часа в неделю).

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 программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение **следующих** **задач**:

* развивать основные физические качества и способности,
* укреплять здоровье, расширять функциональные возможности организма;
* формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
* приобретать навыки в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
* осваивать знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
* обучать основам базовых видов двигательных действий;
* формировать основы знаний о личной гигиене.

Рабочая программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций.

В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью.

**Основные методы** работы на уроке: словесный; демонстрации; разучивания упражнений; совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств; игровой и соревновательный.

**Основные формы** организации деятельности учащихся на уроке – индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, круговая, дифференцированная и варьируются виды деятельности в рамках одного урока.

**Основные педагогические технологии** используемые для выполнения программы: информационно-коммуникационные, личностно-ориентированные, здоровьесберегающие, игровые.

Для выполнения программы используется пять видов **педагогического контроля**, каждый из которых имеет своё функциональное назначение.

1. **Предварительный контроль** – проводится обычно в начале учебного года (учебной четверти). Он предназначен для изучения состава занимающихся (состояния здоровья, физической подготовленности). Определяется также сформировавшийся ранее фонд двигательных умений и навыков и связанных с ними знаний. Данные такого контроля позволяют уточнить учебные задачи, средства и методы их решения.

2. **Оперативный контроль** – предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного занятия.

3. **Текущий контроль** – проводится для определения реакции организма занимающихся на нагрузку после занятия и в интервалах между ними. В текущем контроле оцениваются быстро меняющиеся признаки контролируемых явлений – процессов утомления и восстановления различных функциональных систем организма.

4. **Этапный контроль – проводится для** целостной оценки системы занятий в рамках завершённого цикла контролируемого процесса (в четвертях).

5. **Итоговый контроль** – проводится в конце учебного года для определения успешности выполнения годового плана-графика учебного процесса, степени решения поставленных задач, выявления положительных и отрицательных сторон процесса физического воспитания.

Данные итогового контроля (состояние здоровья занимающихся, успешность выполнения ими зачётных требований и учебных нормативов) являются основой для последующего планирования учебно-воспитательного процесса.

**УМК**

# Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2011г) реализуется на основе использованных учебников, рекомендованных МО: «Физическая культура 10-11 классы» В.И.Лях, А.А.Зданевич, Москва «Просвещение» 2011.

**Учебно - тематический план (70 часов)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Учебные разделы**  | **Кол-во часов** | Контроль знаний |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |  |
| 1.2. | Легкая атлетика | 15 | 8 |
| 1.3. | Спортивные игры | 31 |  |
| 1.3.1. | Футбол | 9 |  |
| 1.3.2. | Баскетбол | 8 |  |
| 1.3.3. | Волейбол | 14 | 1 |
| 1.4. | Гимнастика с элементами акробатики | 12 | 2 |
| 1.5. | Лыжная подготовка | 12 | 4 |
|  |  | 70 | 15 |

**Основное содержание учебной программы (70 часов)**

**Знания о физической культуре**

(преподаются по ходу урока)**.**

 Физическая культура человека (режим дня, утренняя гимнастика, физкультминутки, закаливание) Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, основные причины возникновения профессиональных заболеваний и их профилактика оздоровительными занятиями физической культурой (гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью, простейшие сеансы релаксации и самомассажа, банных процедур).

Предупреждение раннего старения и длительного сохранения творческой активности человека, средствами физической культуры. Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика), их цель, задачи, содержание и формы организации. Формирование индивидуального стиля жизни, приобретение положительного психо-социального статуса и личностных качеств, культуры межличностного общения и поведения.

 Влияние регулярных занятий физическими упражнениями родителей на состояние здоровья их будущих детей. Занятия физической культурой в предродовой период у женщин, особенности их организации, содержания и направленности (материал для девушек).

 Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, основные причины возникновения профессиональных заболеваний и их профилактика оздоровительными занятиями физической культурой (гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью, простейшие сеансы релаксации и самомассажа, банных процедур).

 Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).

 Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой).

**Способы двигательной деятельности**

(преподаются по ходу урока)**.**

Самостоятельные занятия**.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физическойподготовленностью*.*Измерение длиныи массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполненияфизических упражнений.

**Физическое совершенствование**

**Легкая атлетика (15 часов)**

Легкоатлетические упражнения. Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы); скоростно-силовая и кроссовая подготовка; преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания. Высокий, низкий старт. Прыжки в длину с разбега, с места. Эстафетный и челночный бег, бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3x20-30 м, 3x30-40 м, 4x50-60 м. Эстафетный бег с этапами до 40м и до 50-60 м. Бег от 60 до 100 м. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 минут (мальчики) и до 2 минут (девочки). Бег или кросс до 1000 м. Прыжки в длину с места, Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метания мяча на дальность с разбега.

**Спортивные игры (31 час)**

Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, мини-футболе). Упражнения и технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление).

**Футбол (9ч):** ведение мяча с сопротивлением защитника и без сопротивления, выбивания, отбор, перехват мяча, тактические действия в защите и нападении (групповые и индивидуальные, удары по мячу ногой и головой, игра по правилам.)

**Баскетбол (8ч)**: специальные упражнения и технические действия, ведение и передача мяча с сопротивлением защитника и без, на месте и в движении; броски мяча с различных точек с сопротивлением и без, одной двумя руками в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

**Волейбол (14ч):** специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (верхняя); прием снизу после подачи, передача сверху, нападающий удар и блокирование; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.

**Гимнастика (12часов)**

Строевые упражнения*.* Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания, перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Гимнастические упражнения*.* Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа -поднимание ног с мячом. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов, индивидуальные, в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы).

Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания.

Совершенствование техники в индивидуально подобранных спортивных комбинациях (на материале основной школы); висы на руках на перекладине. Прыжок через коня ноги врозь в длину. Развитие координационных способностей, гибкости.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в строну из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед, назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры рук. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 градусов из седа ноги врозь с захватом ноги. Из положения, стоя на коленях перекат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках.

**Лыжная подготовка (12 часов)**

Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы); Подъемы, спуски, переход с одного лыжного хода на другой, прохождение дистанции с использованием различных видов лыжного хода.

**Планируемые результаты**

**Знания о физической культуре**

**Выпускник научится**:

рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;

руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Выпускник получит возможность научиться:**

характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;

определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Выпускник научится:**

использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом 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 занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и 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 действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

**Выпускник получит возможность научиться:**

вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

**Физическое совершенствование**

**Выпускник научится:**

выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

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

выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

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

выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

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

**Выпускник получит возможность научиться:**

выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.