Краснодарский край, Кореновский район, ст. Раздольная

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение средняя общеобразовательная

школа № 4 муниципальное образование Кореновский район

УТВЕРЖДЕНО

решение педагогического совета

от «31» августа 2017 года протокол № 1

Председатель \_\_\_\_\_\_\_\_\_

подпись руководителя ОУ Ф.И.О.

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

Уровень образования (класс): среднее общее образование 10 класс

Количество часов: 68

Учитель: Провалов Владимир Александрович

Программа разработана с соответствии и на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы – В.И.Лях, А.А. Зданевич) –М.: «Просвещение», 2011.

В соответствии с ФКГОС - 2004

1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.**

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно раз­виваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференциро­ванного и индивидуального подхода к учащимся с учетом со­стояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на поло­жениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

• Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

• Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»;

*•* Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;

• Стратегии национальной безопасности Российской Феде­рации до 2020 г.;

• Приказ Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

**Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» («ГТО»). (Приказ Министерства образования и науки РФ № 609 от 23.06.2015 года)**

**Выпускник научится:**

- выполнение видов испытаний (тестов) и нормативовВсероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» («ГТО»).

**Выпускник получит возможность научиться:**

*- соревновательная деятельность предусмотренная Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» («ГТО»)*

**2.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Содержания основных образовательных программ**

***Физическая культура и основы здорового образа жизни***

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

ОСНОВЫ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА, ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

***Физкультурно-оздоровительная деятельность <\*>***

***Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».***

<\*> С учетом медицинских показаний, уровня физического развития, физической подготовленности и климатических условий региона.

Оздоровительные системы физического воспитания.

***Ритмическая гимнастика:*** индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

***Аэробика:*** индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

***Атлетическая гимнастика:*** индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

ИНДИВИДУАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ: ГИМНАСТИКА ПРИ УМСТВЕННОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ; КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ; ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ХОДЬБА И БЕГ.

***Спортивно-оздоровительная деятельность***

**Легкая атлетика:** бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега.

***Метаная на дальность и на меткость***: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м с использованием четьтрехшажного варианта бросковьтх шагов метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальнук цель 2,5 х 2,5 М с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 х 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши). Подготовка к соревновательной деятельности.

**Гимнастические и акробатические упражнения**: выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах).

**Спортивные игры**: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр; подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); ТЕХНИЧЕСКАЯ И ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДАХ СПОРТА.

***Прикладная физическая подготовка***

**Единоборства:** приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств; страховка.

**Туризм:** полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.

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

**Способы физкультурно-оздоровательной 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 состояний.

**Способы спортивной деятельности**: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту метание мяча, бег на выносливость; осуществштть соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями**: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

**3.Распределение учебного времени  
реализации программного материала по физической культуре (10класс)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Разделы, темы по предмету** | **Количество часов**  **10 класс** | |  | |
| **I** | **Физическая культура** | **Примерная программа** | **Рабочая программа** |  |  |
| **1** | **Базовая часть** .Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, соревновательной деятельности предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» | **58** | **58** |  |  |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | В процессе урока |  |  |
| 1.2 | Спортивные игры | 14 | 14 |  |  |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 12 | 12 |  |  |
| 1.4 | Лёгкая атлетика | 14 | 14 |  |  |
| 1.5 | Лыжная подготовка (Кроссовая подготовка) | 12 | 12 |  |  |
| 1.6 | Элементы единоборств | 6 | 6 |  |  |
| 1.7 | Плавание |  |  |  |  |
| **2** | **Вариативная часть** | **10** | **10** |  |  |
| 2.1 | Связанный с региональными и национальными особенностями | 5 | 5 |  |  |
| 2.2 | По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта | 5 | 5 |  |  |
|  | **ИТОГО:** | **68** | **68** |  |  |