

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физической культуре**

**для 10 класса**

**специальной медицинской группы**

**на 2020- 2021 учебный год**

Составитель программы:

**Мусатюк Юлия Викторовна**

(учитель физкультуры высшей категории)

**Степанищева Татьяна Станиславовна**

(учитель 1 категории)

**Евпатория 2020**

Образовательный стандарт: Федеральный государственный образовательный стандарт СО, утвержденный приказом Минобразования РФ от 17.05.2012г. № 413 (с изменениями )

Рабочая программа по физической культуре для 10 классов составлена на основе

авторской программы: А. П. Матвеевев (руководитель), Т. Н. Казакова, Л. В. Каверкина, Н. Н. Назарова, Т. В. Петрова с учетом Обязательного минимума содержания образования в области физической культуры и Минимальных требований к качеству подготовки учащихся основной школы по физической культуре. В программе использованы материалы Примерной программы по физической культуре для учащихся основной школы (под общей ред. А. П. Матвеева).

**Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

**Ученик 10 класса научится:**

• выполнять комплексы упражнений из ЛФК (в соответствии с состоянием здоровья и характером протекания болезни);

• выполнять индивидуально подобранные комплексы «производственной гимнастики» (по выбору — для умственной или физической деятельности);

• выполнять комплекс упражнений аутогенной тренировки; • выполнять индивидуально подобранную композицию ритмической гимнастики (девушки); • выполнять индивидуально подобранный комплекс упражнений атлетической гимнастики (в системе оздоровительных занятий по формированию телосложения) на развитие отдельно взятых мышечных групп (юноши).

**Ученик 10 класса получит возможность научиться:**

• регулировать физическую нагрузку на занятиях физическими упражнениями в соответствии с частотой сердечных сокращений, а также самочувствием и степенью утомления; • выполнять комплексы упражнений, направленных на индивидуальное развитие основных физических качеств с учетом состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности; • технически правильно выполнять упражнения и двигательные действия в избранном виде спорта. Демонстрировать физическую подготовленность по годовому приросту результатов в развитии основных физических качеств в следующих контрольных упражнениях: • гибкость —- из положения сидя наклон вперед (касание руками носков ног); • быстрота — скорость простой реакции (тест падающей линейки, см);

• выносливость — бег в спокойном темпе;

• сила (по выбору) — прыжок в длину с места, бросок небольшого набивного мяча из положения сидя на полу.

**Личностные, метапредметные , предметные результаты**

**освоения программы**

* ***Предметные результаты*** – уровень освоения воспитанниками базовых понятий о физической культуре, спорте, здоровом образе жизни.

-Проверка результатов проходит в форме:

игровых занятий на повторение теоретических понятий (конкурсы, викторины, составление кроссвордов и др.),

тестирования.

* ***Метапредметные результаты****–* овладение воспитанниками умениями, которые создадут возможность самостоятельно, успешно усваивать новые знания, умения и компетентности, необходимые для дальнейшего совершенствования спортивно-оздоровительной деятельности, укрепление здоровья.

-Для отслеживания уровня усвоения программы и своевременного внесения коррекции целесообразно использовать следующие формы контроля:

-занятия-конкурсы на повторение практических умений,

-занятия на повторение и обобщение (после прохождения основных разделов программы),

-самопрезентация (игровые упражнения, гимнастика),

-участие в спортивном празднике.

Кроме того, необходимо систематическое наблюдение за воспитанниками в течение учебного года, включающее:

-результативность деятельности ребенка,

-активность,

-аккуратность,

степень самостоятельности в их решении и выполнении и т.д.

* ***Личностные результаты*** – готовность и способность воспитанников к саморазвитию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества, сформированность российской, гражданской идентичности.

Для оценки формирования и развития личностных характеристик воспитанников (ценности, интересы, склонности, уровень притязаний положение ребенка в объединении, деловые качества воспитанника) используется

-простое наблюдение,

-проведение игр,

-анкетирование,

-психолого-диагностические методики.

**Содержание учебного предмета:**

В связи с переносом **5 часов** с 2019-2020 учебного года на 2020-2021 учебный год изменено количество часов на изучение отдельных разделов:

Легкая атлетика (35 ч.) (**перенос 10 ч. из них 5 ч. уплотнение материала** **+** 15ч.-1 четверть + 15ч.

-4 четверть)

Кроссовая подготовка-(14 ч.) (5ч-1 четверть + 9ч- 4 четверть)

Гимнастика с элементами акробатики (23ч.) -2 четверть

Спортивных игр (30ч., баскетбол- 15 ч., волейбол-15 ч.) -3 четверть

**10 КЛАСС**

Основы знаний о физической культуре

Понятие об утомлении и переутомлении, активный и пассивный отдых. Чередование нагрузки и отдыха как фактор оптимизации работоспособности человека. Общая характеристика и причины возникновения профессиональных заболеваний. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение.

Способы деятельности

Оценка эффективности занятий физическими упражнениями по внешним признакам, показателям самочувствия и частоте сердечных сокращений

(пульс).

Разработка системы индивидуальных занятий производственной гимнастикой в режиме дня (в школе и вне школы).

Разработка системы занятий корригирующей гимнастикой (на развитие гибкости, формирование телосложения и осанки).

Аутогенная тренировка и приемы релаксации.

Физическое совершенствование

Здоровьеформирующие системы физического воспитания

Оздоровительная ритмическая гимнастика: композиции (в системе оздоровительных занятий) из стилизованных ритмо-темповых и пластических движений с разной амплитудой, траекторией и пространственной точностью, статическим и динамическим равновесием (девушки).

Атлетическая гимнастика: физические упражнения (в системе оздоровительных занятий), в том числе с дополнительными внешними отягощениями и использованием тренажерных устройств, локального и избирательного воздействия на развитие силы основных мышечных групп в сочетании с произвольным дыханием (юноши).

Упражнения из ЛФК: комплексы упражнений, разрабатываемые в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК (с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания заболеваний).

Физическая подготовка

Общая профессионально-прикладная физическая подготовка: комплексы производственной гимнастики, направленные на оптимизацию умственной и физической работоспособности; комплексы упражнений аутогенной тренировки и релаксации; упражнения в преодолении полосы препятствий, включающие разные способы ходьбы, бега, прыжков, лазаний и перелазаний (в соответствии с состоянием здоровья).

Учебные темы по выбору:

• легкая атлетика — совершенствование индивидуальной техники в беге, прыжках в длину и высоту (на материале основной школы;

• спортивные игры (баскетбол, футбол, волейбол) — совершенствование технико-тактических действий с мячом и без мяча в игре по упрощенным правилам (на ограниченной спортивной площадке, с сокращением продолжительности игры, возможностью относительно частой замены игроков и т. п.);

Комплексы общеразвивающих упражнений: на избирательное развитие основных физических качеств.

**Тематическое планирование 10 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Раздел учебной программы** | **Кол-во часов** | **Форма контроля** |
| 1. | Основы знаний | В процессе уроков | Тестирование |
| 2. | Легкая атлетика | 35  **(перенос 10 ч. из них 5 ч. уплотнение материала)** | Техника выполнения |
| 3. | Спортивные игры  Баскетбол  Волейбол | 15  15 | Правила игры, судейство |
| 4. | Гимнастика | 23 | Техника выполнения |
| 5. | Кроссовая подготовка | 14 | Техника выполнения |
| 6. | Развитие двигательных способностей | В процессе уроков |  |
| Итого | | 102 |  |