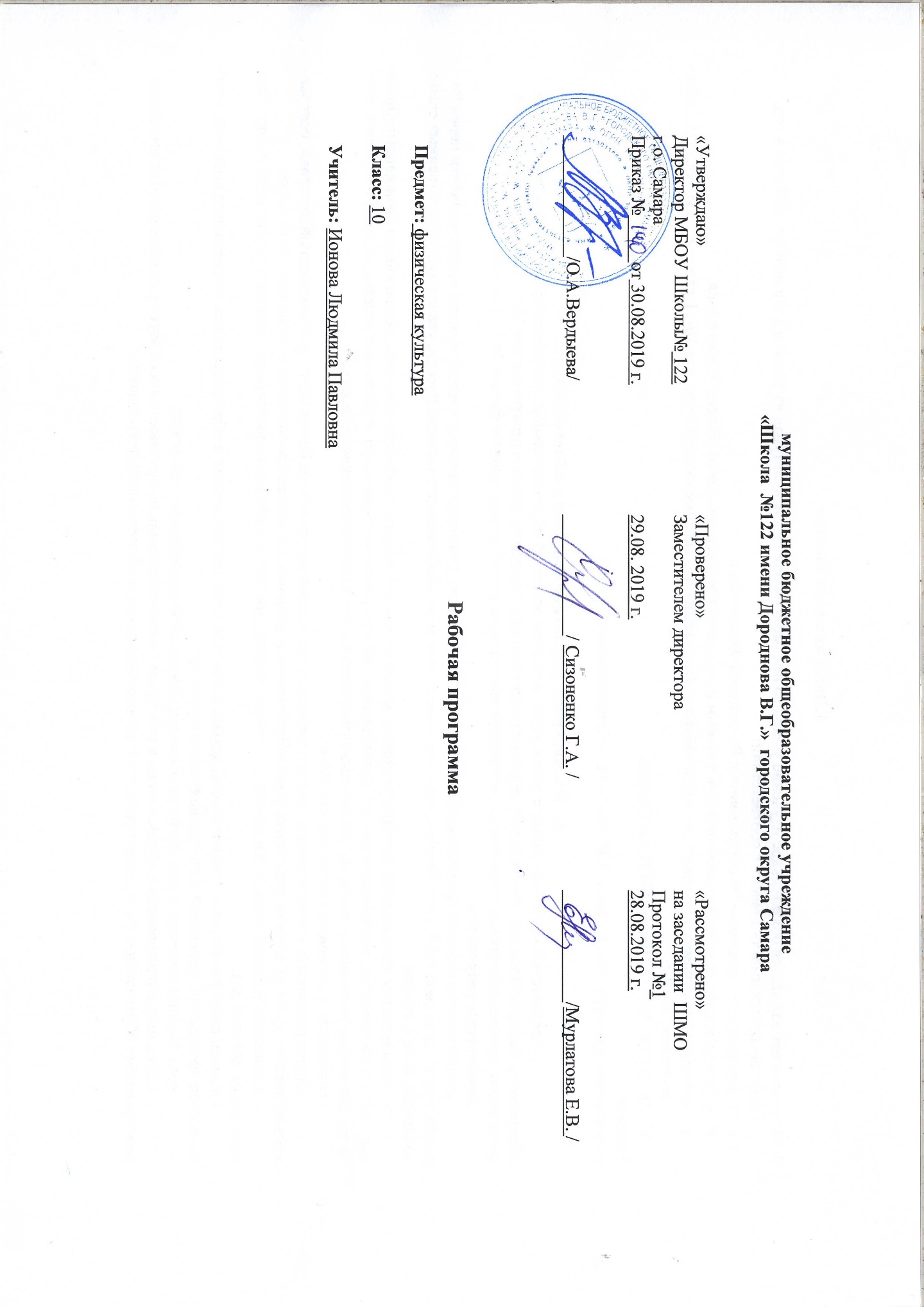
****

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**  **«Школа №122 имени Дороднова В.Г.» городского округа Самара** | | |
| «Утверждаю»  Директор МБОУ Школы№ 122  г.о. Самара  Приказ №\_\_\_\_\_от 30.08.2019 г. | «Проверено»  Заместителем директора  29.08. 2019 г. | «Рассмотрено»  на заседании ШМО  Протокол №1  28.08.2019 г. |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/О.А.Вердыева/ | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ Сизоненко Г.А. / | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Мурлатова Е.В. / |

**Рабочая программа**

**Предмет:** физическая культура

**Класс:** 10

**Учитель:** Ионова Людмила Павловна

**1.Пояснительная записка**

В 10 классе продолжается обязательное изучение учебного предмета «Физическая культура» из расчёта 3 ч в неделю, 102 часа в год.

Рабочая программа составлена в соответствии:

* с федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования;
* примерной программой среднего общего образования по физической культуре для 10-11 классов, В.ИЛях, - М., «Просвещение», 2019 г.
* ООП СОО МБОУ Школы №122 г.о. Самара.

Учебник:

«Физическая культура. 10-11 класс» В.И. Лях, - М., «Просвещение».

1. **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10 и 11 классов направлена на достижение старшеклассниками личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);

- формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

- готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

-эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений; # принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;

- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;

- сформированнность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;

- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Личностные результаты отражаются в готовности и способности учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению. Они проявляются в способностях ставить цели и строить жизненные планы, осознавать российскую гражданскую идентичность в поликультурном социуме. К ним относятся сформированная мотивация к обучению и стремление к познавательной деятельности, система межличностных и социальных отношений, ценностносмысловые установки, правосознание и экологическая культура.

**Метапредметные результаты**

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

- владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

**Метапредметные результаты** включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике.

К метапредметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физкультурной и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

**Предметные результаты**

- умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний; - овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

Изучение предмета должно создать предпосылки для освоения учащимися различных физических упражнений с целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности, для профилактики переутомления и сохранения работоспособности. Наконец, одно из самых серьёзных требований — научить владению технико-тактическими приёмами (умениями) базовых видов спорта и их применение в игровой и соревновательной деятельности.

На основании полученных знаний учащиеся должны уметь **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 контроль за их эффективностью;

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

- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности 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 самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью;

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

- приёмы по страховке и самостраховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

- приёмы 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**:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Юноши | Девушки |
| Скоростные | Бег 30 м, с  Бег 100м | 5.0  14,3 | 5.4  17,5 |
| Силовые | Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз Подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине, кол-во раз Прыжок в длину с места,  кол-во раз | 10  -  215 | -  14 |
| Выносливость | Кроссовый бег на 3 км, мин/с Кроссовый бег на 2 км, мин/с | 13.50  - | -  10.00 |

**Освоить следующие двигательные умения, навыки и способности:**

-в метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжелённые малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м); с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов;

метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель размером 2,5 2,5 м с 10—12 м (девушки) и с 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель размером 1 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши);

- в гимнастических и акробатических упражнениях: комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем (девушки); 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), комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки), выполнять комплекс вольных упражнений (девушки);

- выполнять комплекс упражнений в равновесии на гимнастической скамейке;

- выполнять акробатические пирамиды

- в спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность должна соответствовать уровню (не ниже среднего) показателей развития физических способностей (табл. 1) с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Уровень физической подготовленности**  (таблица 1)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Физические способности | Контрольное упражнение (тест) | Возраст лет | Уровень | | | | | |
| Юноши | | | Девушки | | |
| низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, с | 16  17 | 5,2 и ниже 5,1 | 5,1- 4,8 5,0- 4,7 | 4,4 и выше 4,3 | 6,1 и ниже 6,1 | 5,9- 5,3 | 4,8 и выше 4,8 |
| 2 | Координационные | Челночный бег | 16  17 | 8,2 и ниже 8,1 | 8,0- 7,7 7,9- 7,5 | 7,3 и выше 7,2 | 9,7 и ниже 9,6 | 9,3- 8,7 9,3- 8,7 | 8,4 и выше 8,4 |
| 3 | Скоростно-силовы | Прыжки в длину с места, см | 16  17 | 180 и ниже 190 | 195- 210 205- 220 | 230 и выше 240 | 160 и ниже 160 | 170- 190 170- 190 | 210 и выше 210 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 16  17 | 1100 и ниже 1100 | 1300-1400 1300-1400 | 1500 и выше 1500 | 900 и ниже 900 | 1050-1200 1050-1200 | 1300 и выше 1300 |

**Должны быть освоены**:

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности**: использование различных видов физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществление коррекции недостатков физического развития; проведение самоконтроля и саморегуляции физических и психических состояний.

**Способы спортивной деятельности**: участие в соревнованиях по легкой атлетике и лыжным гонкам; осуществление соревновательной деятельности по одному из игровых видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями**: согласование своего поведения с интересами коллектива; при выполнении упражнений критическое оценивание собственных достижений, поддержка товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательные тренировки и стремление к лучшему результату.

1. **Содержание учебного предмета**

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение обучающихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья обучающихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование обучающихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки обучающихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей обучающихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

**Знания о физической культуре**

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека.

**Социокультурные основы**. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере движения «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО», история, значение для физического совершенствования и здорового образа жизни.

**Психолого-педагогические основы**. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корригирующей направленности.

**Основные формы и виды физических упражнений**. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий. Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи. Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта. Понятие об основных тестах ВФСК»ГТО»

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, лёгкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание).

Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях. Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

**Медико-биологические основы.** Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия. Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор

форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья. Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни. Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры. Закрепление приёмов саморегуляции. Повторение приёмов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги. Закрепление приёмов самоконтроля. Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

**Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной)**

**деятельности**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**.

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельной оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), приобретённых в начальной и основной школе. Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнений с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса.

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей).

Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности).

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий. Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы и комплексу ГТО.

**Прикладная физкультурная деятельность.**

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью и службой в армии (юноши)). Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

**Спортивные игры:** игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полос препятствий.

**Гимнастика (юноши):** лазание по горизонтальному, наклонному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнёром, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия.

**Лёгкая атлетика (юноши):** метание утяжелённых мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цели; кросс по пересечённой местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища.

**Лыжная подготовка:** преодоление подъёмов и препятствий (заграждений, канав, рвов, стенок, заборов и др.); эстафеты с преодолением полос препятствий.

**Физическое совершенствование**

**Спортивные игры**: совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, гандбол, волейбол, футбол).

**Гимнастика с элементами акробатики:** освоение и совершенствование акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов. Тестирование по комплексу ГТО

**Лёгкая атлетика**: совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность. Тестирование по комплексу ГТО

**Лыжная подготовка:** совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные, техники спортивных ходов и тактики прохождения дистанции.

**Развитие физических качеств.** Развитие скоростных, силовых способностей, выносливости, гибкости и координационных способностей на основе использования упражнений базовых видов спорта школьной программы и комплекса ГТО, тестирование.

**Содержание учебного предмета 10 класс.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание курса | Тематическое планирование | Характеристика деятельности обучающихся |
| Основы знаний  (в процессе  уроков) | Вводный инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Требования техники безопасности по каждому виду программы и правила поведения на уроках физической культуры.  ФК и ее значение в формировании ЗОЖ современного человека.  Значение гимнастических упражнений для сохранения осанки, развития силовых способностей и гибкости.  Значение занятий лыжным спортом для укрепления здоровья и закаливания. История развития лыжного спорта. Зимние Олимпийские игры.  Здоровье и физическое развитие. Строение тела человека. Мышцы и опорно-двигательный аппарат. Правила личной гигиены, режим дня. Защитные свойства организма. Обмен веществ при выполнении двигательных действий. Виды соревнований. Самоконтроль во время самостоятельных занятий.  Влияние физических упражнений на здоровье, физическое развитие и физические качества.  Исторические этапыразвития физ. культуры и спорта. Олимпийское движение.  Приемы и правила закаливания. Способы самоконтроля. Определение физического развития.  Эмоции и их регулирование. История ГТО и изучение комплекса. | *Знать и рассказывать*:требования техники безопасности по каждому виду программы и правила поведения на уроках физической культуры.  Здоровье и физическое развитие человека. Мышцы и опорно-двигательный аппарат. Правила личной гигиены, режим дня. Защитные свойства организма. Обмен веществ, при выполнении двигательных действий. Виды соревнований. Самоконтроль во время самостоятельных занятий.  *Определять*: Влияние физических упражнений на здоровье, физическое развитие и физические качества, на различные системы организма.  *Характеризовать*: История развития физ. культуры и спорта. Олимпийское движение.  *Объяснять*: названия и правила игр,  *Определять:* базовые понятия и термины спортивных игр, инвентарь, правила, организацию и ТБ.  *Характеризовать:* историю развития баскетбола, футбола.  *Определять*: Названия гимнастических снарядов и гимнастических элементов.  *Характеризовать:* содержательные понятия ЗОЖ.  *Объяснять:* значение гимнастических упражнений для формирования осанки, напряжение и расслабление мышц. Страховку и самостраховку. Первую помощь при травмах.  *Объяснять*: лыжный инвентарь, его подготовку, требования к одежде и обуви, особенности дыхания, об обморожении и первой помощи. Приемы и правила закаливания. Способы самоконтроля.  *Определять:* базовые понятия и термины лыжного спорта. *Объяснять:* значение питательных веществ в повышении выносливости.  *Характеризовать:* историю развития лыжного спорта. Зимние Олимпийские игры. |
| Легкая атлетика | Развитие быстроты.  Бег 30, 60 м. 100м Совершенствовать технику бега на короткие дистанции.  Развитие скоростно-силовых способностей. Повторение и совершенствование техники прыжка с места, через короткую и длинную скакалку.  Техника и тактика бега на средние дистанции. Развитие скоростной выносливости. Бег500-800м.  Развитие выносливости. Бег 2000-3000м. Развитие выносливости.  Бег 6 мин.  Метание гранаты на дальность.  Развитие силы и координационных способностей.  Выполнение нормативных требований ВФСК ГТО, подготовка к тестированию | *Составлять и выполнять:*комплексы утренней гимнастики.  *Выполнять:* технично основы движения в беге, ходьбе, прыжках, метаниях.  *Выполнять:*учебные нормативы.  *Выполнять:* различные виды ходьбы и бега- с изменением направления, частоты и длины шагов.  *Пробегать* дистанции- 30,60м.  *Выполнять:* высокий и низкий старт, пробегать дистанцию и финишировать. Выполнять общеразвивающие упражнения (ОРУ) и специально-беговые упражнения(СБУ).  *Прыгать*  на заданную длину по ориентирам, в длину с места.  *Выполнять:*многоскоки.  *Выполнять:* прыжки через короткую и длинную скакалку.  *Объяснять*: тактику бега на средние дистанции  *Выполнять:*СБУ.  *Пробегать*: отрезки с изменением скорости, *пробегать* дистанцию 400, 500, 800 м с интенсивностью выше средней.  *Объяснять*: тактику бега на длинные дистанции.  *Демонстрировать*: технику бега на длинные дистанции.  *Пробегать:* 2000м,3000м со средней интенсивностью.  *Выполнять:*программные требования на выносливость – бег 6 минут.  *Демонстрировать:*технику метания мяча на дальность с места и разбега.  *Выполнять:* метание гранаты на дальность места и с разбега.  *Выполнять:*упражнения на развитие силовых способностей.  *Выполнять:*программные требования развития координационных способностей- пробегать челночный бег 3Х10 м на результат. |
| Спортивные  игры | Общефизическая подготовка.  Совершенствование техники волейбола. Развитие координационных способностей.  Передачи, прием, подача, нападающий удар, блокирование  Передачи в парах, тройках. Развитие координационных способностей.  Перемещения в различных направлениях. Броски после ведения.  Тактические взаимодействия.  Индивидуальные взаимодействия в защите.  Развитие координационных и силовых способностей.  Футбол (юн).Техника перемещений, передач мяча, удар по воротам. Волейбол (дев). | *Разрабатывать и проводить:*самостоятельно общеразвивающую разминку;  *составлять к*омплексы общеразвивающих упражнений;  *применять* знания правил и техники спортивных игр.  *Выполнять:* передачи мяча в парах, тройках на месте,  Прием мяча, верхняя прямая подача. Нападающий уда, блокирование  *Выполнять:* комбинации технических элементов.  *Играть* в волейбол по правилам  Тактические взаимодействия  Тестирование силовых способностей.  *Выполнять:* челночный бег 3х10 м на результат.  *Выполнять*: подачи и прием мяча  *Выполнять:* элементы волейбола – подачи мяча, ловля. Выполнять комбинации технических элементов.  *Выполнять*: технические элементы футбола. |
| Гимнастика с  элементами  акробатики | Строевые упражнения. Перестроения, размыкание и смыкание на месте.  Развитие гибкости и силы.  Прохождение полосы препятствий. Упражнения с обручами.  Комбинации упражнений в равновесии. Развитие координационных способностей.  Упражнения с отягощениями, лазание, подтягивание. Круговая тренировка.  Тестирование гибкости и силы.  Выполнение нормативных требований ВФСК ГТО, подготовка к тестированию | *Выполнять:* строевые упражнения на месте, в движении, перестроения на месте и в движении, упражнения на развитие гибкости.  *Выполнять:* акробатические элементы – группировку, угол.  *Выполнять: к*увырок вперед, назад, мост из положения лежа, стойка на лопатках, полушпагат, переворот боком, стойку на голове и руках, комбинации акробатических элементов.  *Выполнять:* общеразвивающие упражнения в движении и на месте, в парах, в партере. Развивать гибкость и силу.  *Выполнять*: общеразвивающие упражнения, корригирующую гимнастику. Формирование правильной осанки. Профилактика плоскостопия, проходить полосу препятствий и выполнять упражнения с обручами.  *Выполнять*: комбинации упражнений в равновесии на рейке гимнастической скамейки.  *Выполнять*: комплексы силовых упражнений. Упражнения с отягощениями, лазание, подтягивание.  *Тестировать* гибкость (наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке) и силу- сгибание и разгибание рук в упоре лежа. |
| Лыжная  подготовка | Техника лыжных ходов: попеременный двухшажный ход. Техника одновременных ходов.  Переход с попеременного на одновременный одношажный и бесшажный ход.  Совершенствование горнолыжной техники. Преодоление подъемов различной крутизны, спуск, торможение, повороты.  Техника конькового хода.  Развитие выносливости и силы.  Развитие выносливости на коньках. Техника простого катания на коньках.  Прохождение дистанции 3-4-5 км. Демонстрация техники попеременного двухшажного хода, одновременных ходов.  Прохождение дистанции 2 -3 км с учетом времени.  Выполнение нормативных требований ВФСК ГТО, подготовка к тестированию | *Выполнять*:технику скользящего шага, попеременного 2-х шажного.  Прохождение дистанции по среднепересеченной местности с различной интенсивностью – 3-4-5 км.  *Выполнять:* технику одновременных ходов.  Спуски со склонов различной крутизны, торможение, повороты в движении и на месте.  Прохождение дистанции по среднепересеченной местности с различной интенсивностью.  *Выполнять:*  технику конькового хода.  *Развивать*: двигательные способности – выносливость, силу, ловкость.Прохождение дистанции по пересеченной местности 5-10 км.  Подвижные игры на лыжах и без лыж.  *Выполнять*: передвижение на коньках 2-3-4 км;  Подвижные игры, эстафеты на коньках.  *Выполнять:* прохождение дистанции 2-3 км. Демонстрация техники попеременного двухшажного хода и одновременных ходов. Объяснять технику выполнения лыжных ходов. |

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела/темы | Количество часов, отведенных на освоение раздела/темы |
| 1 | Основы знаний | в процессе уроков |
| 2 | Гимнастика с элементами акробатики | 15 |
| 3 | Лёгкая атлетика | 27 |
| 4 | Лыжная подготовка | 30 |
| 5 | Спортивные игры | 30 |
| Всего | | 102 |