**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по учебному предмету**

***«Физическая культура»***

|  |  |
| --- | --- |
| **Учитель** | *Пламадеев Василий Александрович* |
| **Класс** | 10 |
| **Всего часов в год** | 102 |
| **Всего часов в неделю** | 3 |

**1.Планируемый результат освоения учебного предмета**

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен знать/понимать:

· основы истории развития физической культуры в России (в СССР);

· особенности развития избранного вида спорта;

· педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

· биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

· физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

· возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;

· психофункциональные особенности собственного организма;

· индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

· способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

· правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

· влияние оздоровительных систем физического воспитания на ук-репление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

· способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

· способы закаливания организма и основные приемы массажа;

уметь:

· технически правильно осуществлять и выполнять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

· составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

· осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;

· разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

· выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

· выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;

· управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

· соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов; оказывать первую доврачебную помощь при травмах и несчастных случаях;

· пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности и самостоятельных форм занятий физической культурой.

· осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

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

· проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

· включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Двигательные умения, навыки и способности.

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) ; опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам). Специальная подготовка: футбол – передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты. Баскетбол – передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников. Волейбол – передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи. Флорбол – ведение мяча, жонглирование мяча, передача мяча партнеру, бросок по воротам.

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: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину 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.

**2. Содержание учебного предмета.**

**- Спортивные игры.**

Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры.

Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу, флорболу. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе.

**- Гимнастика с элементами акробатики.**

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности, Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

**- Легкая атлетика.**

Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

**- Лыжная подготовка.**

Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Практическая часть

**- Спортивные игры**

**Баскетбол.**

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

**- Волейбол.**

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых спо-собностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с.

**- Футбол.**

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Удары по мячу и остановка мяча: удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.

Техника ударов по воротам: удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

Техника перемещений, владения мячом: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

**- Гимнастика с элементами акробатики.**

Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом, Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, пал-ками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев.

Висы и упоры: Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лежа.

Лазанье: лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, набивными мячами.

Опорные прыжки: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).

Равновесие. На гимнастическом бревне - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны. Упражнения с гимнастической скамейкой.

**- Легкая атлетика.**

Техника спринтерского бега: высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание». Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (lxl м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

**- Лыжная подготовка.**

Техника лыжных ходов: попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 3 км.

Повороты: на месте махом через лыжу вперед и через лыжу назад, в движении «переступанием»;

Подъемы «полуелочкой», «елочкой»; торможение «плугом», «упором»;

Спуски основной стойке по прямой и наискось.

Игры: «Кто дальше», «Шире шаг», «Самокат», «Ворота», «Слалом».

**3. Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема раздела, урока.** | **Количество часов.** |
| 1. | **Легкая атлетика (21 час).** Т.Б. инструктаж. Бег 100 метров. | 1 |
| 2. | Кроссовая подготовка – 2000,3000 метров. | 1 |
| 3. | Бег 60,100 метров. | 1 |
| 4. | Техника низкого старта. | 1 |
| 5. | Техника низкого старта, бег 100 метров. | 1 |
| 6. | Кроссовая подготовка – 2000,3000 метров. | 1 |
| 7. | Метание мяча. | 1 |
| 8. | Кроссовая подготовка – 2000,3000 метров. | 1 |
| 9. | Бег 100 метров, метание мяча. | 1 |
| 10. | Кроссовая подготовка – 500,1000 метров. | 1 |
| 11. | Кроссовая подготовка – 500,1000 метров. | 1 |
| 12. | Метание мяча. | 1 |
| 13. | Прыжок в высоту. | 1 |
| 14. | Прыжок в высоту. | 1 |
| 15. | Прыжок в высоту. | 1 |
| 16. | Челночный бег, прыжок в длину с места, подтягивание. | 1 |
| 17. | Челночный бег, прыжок в длину с места, подтягивание. | 1 |
| 18. | Челночный бег, прыжок в длину с места, подтягивание. | 1 |
| 19. | Челночный бег, прыжок в длину с места, подтягивание. | 1 |
| 20. | Челночный бег, прыжок в длину с места, подтягивание. | 1 |
| 21. | Сгибание разгибание рук в упоре лёжа. | 1 |
| 22. | **Баскетбол (12 часов).** Инструктаж по Т.Б. | 1 |
| 23. | Ведение 2-шага бросок, штрафные броски, быстрый прорыв. | 1 |
| 24. | Ведение 2-шага бросок, штрафные броски, быстрый прорыв. | 1 |
| 25. | Ведение 2-шага бросок, штрафные броски, быстрый прорыв. | 1 |
| 26. | Взаимодействие 2-х,3-х игроков. | 1 |
| 27. | Взаимодействие 2-х,3-х игроков. | 1 |
| 28. | Взаимодействие 2-х,3-х игроков. | 1 |
| 29. | Взаимодействие 2-х,3-х игроков. | 1 |
| 30. | Взаимодействие 2-х,3-х игроков. | 1 |
| 31. | Учебная игра. | 1 |
| 32. | Учебная игра. | 1 |
| 33. | Учебная игра. | 1 |
| 34. | **Волейбол (6 часов).** Инструктаж по Т.Б.Передачи**.** | 1 |
| 35. | Верхняя и нижняя передачи. | 1 |
| 36. | Верхняя и нижняя передачи. | 1 |
| 37. | Верхняя и нижняя передачи. | 1 |
| 38. | Подача. Учебная игра. | 1 |
| 39. | Подача. Учебная игра. | 1 |
| 40-41. | **Лыжня подготовка (26 часов).** Инструктаж по Т.Б. Дистанция 5 км. | 1 |
| 42. | **Гимнастика-Акробатика (13 часов).** Инструктаж поТ.Б. Кувырки. | 1 |
| 43-44. | Одновременный бесшажный ход. Попеременный 2-шажный ход. | 1 |
| 45. | Акробатика: кувырки, стойки, перевороты. | 1 |
| 46-47. | Одновременный бесшажный ход. Попеременный 2-шажный ход. | 1 |
| 48. | Акробатика: кувырки, стойки, перевороты. | 1 |
| 49-50. | Одновременный бесшажный ход. Попеременный 2-шажный ход. | 1 |
| 51. | Акробатика: кувырки, стойки, перевороты. | 1 |
| 52-53. | Одновременный бесшажный ход. Попеременный 2-шажный ход. | 1 |
| 54. | Опорный прыжок. | 1 |
| 55-56. | Классические хода, переход с хода на ход. | 1 |
| 57. | Опорный прыжок. | 1 |
| 58-59. | Классические хода, переход с хода на ход. | 1 |
| 60. | Длинный кувырок вперед. | 1 |
| 61-62. | Классические хода, переход с хода на ход. | 1 |
| 63. | Составление акробатической комбинации. | 1 |
| 64-65. | Одновременный 1 и 2-шажный коньковый ход. | 1 |
| 66. | Составление акробатической комбинации. | 1 |
| 67-68. | Одновременный 1 и 2-шажный коньковый ход. | 1 |
| 69. | Составление акробатической комбинации. | 1 |
| 70-71. | Одновременный 1 и 2-шажный коньковый ход. | 1 |
| 72. | Упражнение на перекладине. | 1 |
| 73-74. | Спуски и подъёмы, подъём забеганием, спуск в нижней стойке. | 1 |
| 75. | Упражнение на перекладине | 1 |
| 76-77. | Спуски и подъёмы, подъём забеганием, спуск в нижней стойке. | 1 |
| 78. | Упражнение на равновесие и координацию. | 1 |
| 79. | **Волейбол (12 часов).** Инструктаж по Т.Б. Передачи в парах. | 1 |
| 80. | Верхняя и нижняя передачи, передачи в парах, приём мяча. | 1 |
| 81. | Верхняя и нижняя передачи, передачи в парах, приём мяча. | 1 |
| 82. | Верхняя и нижняя передачи, передачи в парах, приём мяча. | 1 |
| 83. | Верхняя и нижняя передачи, передачи в парах, приём мяча. | 1 |
| 84. | Верхняя прямая подача, нападающий удар. | 1 |
| 85. | Верхняя прямая подача, нападающий удар. | 1 |
| 86. | Верхняя прямая подача, нападающий удар. | 1 |
| 87. | Верхняя прямая подача, нападающий удар. | 1 |
| 88. | Учебная игра. | 1 |
| 89. | Учебная игра. | 1 |
| 90. | Учебная игра. | 1 |
| 91. | Прыжок в высоту. | 1 |
| 92. | Прыжок в высоту. | 1 |
| 93. | Прыжок в высоту. | 1 |
| 94. | **Легкая атлетика (9 часов).** Подтягивание. | 1 |
| 95. | Прыжки со скакалкой, отжимания, поднимание туловища. | 1 |
| 96. | Прыжки со скакалкой, отжимания, поднимание туловища. | 1 |
| 97. | Бег 30,100 метров. | 1 |
| 98. | Кроссовая подготовка 2000,3000 метров. | 1 |
| 99. | Промежуточная аттестация. Итоговая диагностическая работа. | 1 |
| 100. | Метание мяча, прыжок в длину с места. | 1 |
| 101. | Челночный бег 3 по 10 метров. | 1 |
| 102. | Челночный бег 3по 10 метров. Итоги года. | 1 |

**Промежуточная аттестация по физической культуре**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| класс | Контрольные упражнения  | ПОКАЗАТЕЛИ |
| Учащиеся  | юноши | девушки |
| Оценка  | “5” | “4” | “3” | “5” | “4” | “3” |
| 10 | Челночный бег 3\*10  м, сек | 7.2 | 7.8 | 8.2 | 8.6 | 9.2 | 9.7 |
| 10 | Бег 30 м, секунд | 4.7 и меньше | 5.1-5.4 | 5.5 | 4.9 и меньше | 5.4-5.8 | 5.9 и больше |
| 10 | Бег 1000м. сек. | 203 | 233 | 249 | 262 | 294 | 310 |
| 10 | Бег 100 м, секунд | 13,8 | 14,2 | 15,0 | 16,2 | 17,0 | 18,0 |
| 10 | Бег 3000 м.(ю); 2000 м,(д) мин | 12,20 | 13,00 | 14,00 | 10,00 | 11,10 | 12,20 |
| 10 | Прыжки  в длину с места | 240 | 230 | 195 | 210 | 190 | 175 |
| 10 | Подтягивание на перекладине | 12 | 10 | 8 | 17 | 13 | 9 |
| 10 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 10 |
| 10 | Наклоны  вперед из положения сидя | 20 | 11 | 0 | 19 | 13 | 10 |
| 10 | Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа |   |   |   | 56 | 48 | 40 |