Муниципальное общеобразовательное учреждение

Хмельниковская

средняя общеобразовательная школа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Согласовано»  Руководитель МО  /**Зеткина Г. Н.**/ | «Согласовано»  Заместитель директора по УВР  /**Зеткина Г.Н.**/ | «Утверждаю»  Директор МОУ Хмельниковская СОШ  /**Мироненко Т. В.**/ |
| (подпись)  Протокол № от « » сентября 2018 г. | (подпись)  « » сентября 2018 г. | (подпись)  Приказ по школе № от « » сентября 2018 г. |

Рабочая программа по учебному предмету

«Физическая культура» для 10 класса

основного общего образования

Составил: учитель

Строителев С. Н.

**2018-2019 уч. год.**

**Пояснительная записка**

Данная рабочая программа учебного предмета «Физкультура» для 10 класса средней общеобразовательной школы составлена на основе следующих документов:

* ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
* Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений РФ, утверждённый приказом Министерства образования РФ от 09.03.2004 г. № 1312.
* Федерального компонента государственного стандарта общего образования по физической культуре, утвержденного приказом Министерством образования и науки РФ от 5 марта 2004 года №1089.
* Примерной программы по физической культурой, рекомендованной Департаментом государственной политики в образовании Министерства образования и науки РФ (письмо от 7.07.2005 года №03-1263).
* Федеральный перечень учебников на 2014-2015 учебный год, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 31.03.2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».
* Авторская программа по предмету «Физическая культура» 10-11 классы Лях В.И., Зданевич А.А.

**Цель программы**

Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Задачи программы**

* Укреплять здоровье, содействовать гармоническому физическому развитию;
* Обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам.
* Развивать двигательные (кондиционные и координационные) способности.
* Приобретать необходимые знания в области физической культуры и спорта.
* Воспитать потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.
* содействуют воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

В этом разделе представлены результаты освоения программного материала по учебному предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

**Личностные результаты:**

* воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
* знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
* усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
* воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
* формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
* формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
* формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
* готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
* освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
* участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
* развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
* формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
* формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
* осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

**Личностные результаты** освоения программного материала проявляются в следующих областях культур.

***В области познавательной культуры:***

* владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
* владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
* владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

***В области нравственной культуры****:*

* способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
* способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
* владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

***В области трудовой культуры:***

* умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
* умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
* умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

***В области эстетической культуры:***

* умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
* формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
* формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

***В области коммуникативной культуры:***

* осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.
* владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
* владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
* владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

***В области физической культуры:***

**владение умениями:**

* 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 четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10— 15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
* в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
* спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
* владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
* владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
* владеть правилами 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.

**Метапредметные результаты:**

* умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
* умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
* умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
* умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
* владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
* умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
* умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
* умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
* умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

**Метапредметные результаты** проявляются в различных областях культуры.

***В области познавательной культуры:***

* овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
* понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
* понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

***В области нравственной культуры:***

* бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
* проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
* ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

***В области трудовой культуры:***

* добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
* приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
* закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

***В области эстетической культуры:***

* знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
* понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
* восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

***В области коммуникативной культуры:***

* владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
* владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
* владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

***В области физической культуры:***

* владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
* владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
* владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

**Предметные результаты** **должны отражать:**

* понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
* овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
* приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
* расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
* формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

**Предметные результаты**, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

***В области познавательной культуры:***

* знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
* знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
* знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

***В области нравственной культуры:***

* способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
* умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
* способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

***В области трудовой культуры:***

* способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
* умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
* умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

***В области эстетической культуры:***

* умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
* умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
* способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

***В области коммуникативной культуры:***

* способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
* умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
* способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

***В области физической культуры:***

* способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
* способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
* умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

**Содержание учебного курса**

**Легкая атлетика**

***Беговые упражнения:***

* низкий старт до 30 м;
* от 70 до 80 м;
* до 70 м;
* бег на результат 60 м;
* высокий старт;
* бег в равномерном темпе от 20 минут;
* кроссовый бег; бег на 2000 м (мальчики) и 1500 м (девочки);
* варианты челночного бега 3\*10 м.

***Прыжковые упражнения:***

* прыжок в длину с 11-13 шаговразбега способом «согнув ноги»;
* прыжок в высоту с 7-9 шаговразбега способом «перешагивание».

***Метание малого мяча:***

* метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1\*1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши – до 16 м);
* метание малого мяча на дальность;
* броски набивного мяча (2 кг девочки и 3 кг мальчики) двумя руками из-за головы с положения, сидя на полу, от груди.

**Гимнастика с основами акробатики**

***Организующие команды и приемы:***

* построение и перестроение на месте;
* переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

***Акробатические упражнения и комбинации:***

* мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трёх шагов разбега;
* акробатическая комбинация: из упора присев – силой стойка на голове и руках – кувырок вперед со стойки – кувырок назад - длинный кувырок вперед – встать, руки в стороны;
* девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед;
* акробатическая комбинация: равновесие на одной (ласточка) – два кувырка слитно – кувырок назад – мост из положения, стоя или лёжа – поворот на 180° в упор присев – перекат назад – стойка на лопатках – переворот назад в полушпагат через плечо – упор присев – прыжок вверх с поворотом на 360°.

***Опорные прыжки:***

* мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в длину, высота 115 см);
* девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

***Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки):***

* передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты, стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

***Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики):***

* из виса – подъём переворотом в упор силой – перемах правой – сед верхом – спад завесом – перемах назад – оборот вперед – соскок.

***Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:***

* мальчики: размахивание в упоре на руках – сед ноги врозь – перемах внутрь – соскок махом назад;
* девочки (разновысокие брусья): из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь – переворот в упор на нижнюю жердь – перемах правой ногой, сед на левом бедре – угол, опираясь левой рукой за верхнюю жердь, а правой рукой сзади – встать – равновесие (ласточка) на нижней жерди, опираясь руками о верхнюю жердь – упор на верхней жерди – оборот вперед в вис на верхней жерди – соскок.

**Лыжная подготовка**

Попеременный четырехшажный ход.

Переход с попеременных ходов на одновременные.

Преодоление контруклона.

Прохождение дистанции до 5 км.

Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.

**Спортивные игры**

***Баскетбол***

Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

остановка двумя шагами и прыжком.

Повороты без мяча и с мячом.

Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.

Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.

Передача мяча одной рукой от плеча на месте.

Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника; максимальное расстояние до корзины 4,80 м, то же с пассивным противодействием.

Броски одной и двумя руками в прыжке.

Штрафной бросок.

Вырывание и выбивание мяча.

Игра по правилам.

***Волейбол***

Стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.

Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).

Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку.

Прием и передача мяча сверху двумя руками.

Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.

Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи.

Прием мяча отраженного сеткой.

Игра по упрощенным правилам волейбола.

**Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)**

***Прикладно-ориентированные упражнения:***

* передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
* лазанье по канату (мальчики);
* лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
* приземление на точность и сохранение равновесия;
* преодоление полос препятствий.

**Упражнения общеразвивающей направленности.**

***Общефизическая подготовка:***

* физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

**Гимнастика с основами акробатики**

***Развитие гибкости:***

* наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
* упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
* комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
* комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
* упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

***Развитие координации движений:***

* преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
* броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
* разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
* прыжки на точность отталкивания и приземления.

***Развитие силы:***

* подтягивание в висе и отжимание в упоре;
* подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
* отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
* поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;
* метание набивного мяча из различных исходных положений;
* комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

**Легкая атлетика**

***Развитие выносливости:***

* бег с максимальной скоростью в режиме повоторно-интервального метода;
* бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

***Развитие силы:***

* прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
* запрыгивание с последующим спрыгиванием;
* комплексы упражнений с набивными мячами.

***Развитие быстроты:***

* бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
* повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
* прыжки через скакалку в максимальном темпе;
* подвижные и спортивные игры, эстафеты.

**Баскетбол**

***Развитие быстроты:***

* ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
* выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
* челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
* прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
* подвижные и спортивные игры, эстафеты.

***Развитие выносливости:***

* повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

***Развитие координации движений:***

* броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
* бег с «тенью» (повторение движений партнера);
* бег по гимнастической скамейке;
* броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола);
* прыжки по разметкам на правой (левой) ноге;
* прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед;
* подвижные и спортивные игры, эстафеты.

***Развитие силы:***

* многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

Место учебного предмета в учебном плане

В соответствии с требованиями СанПиН 2.4.2.2821-10 и письмом Департамента образования Ярославской области от 24.05.2011 г. № 1589/01-10 количество часов в неделю, отведенное на изучение предмета «Физическая культура» в 10 классах следующее: в 10 классе 102 ч (3 ч в неделю, 34 учебные недели).

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ раздела** | **Название раздела** | **Количество часов** |
| **10 класс** |
| 1 | «Легкая атлетика» | 28 |
| 2 | «Гимнастика с основами акробатики» | 21 |
| 3 | «Лыжная подготовка» | 18 |
| 4 | «Плавание (теория)» | 3 |
| 5 | «Спортивные игры (баскетбол)» | 15 |
| 6 | «Спортивные игры (волейбол)» | 14 |
| **Всего часов:** | | **102** |

**Календарно-тематическое планирование**

**10 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Дата проведения** | **Тема урока** | **Количество часов** |
| **1 четверть** | | | |
| **Легкая атлетика** | | | **15** |
| 1 |  | ТБ на уроках легкой атлетики. Развитие быстроты: 2\*30 м., 1\*100 м. | **1** |
| 2 |  | Техника «низкого старта» и стартового разгона: 2\*60 м. Техника прыжка способом «согнув ноги». | **1** |
| 3 |  | Техника метания малого мяча с 5-6 шагов разбега. | **1** |
| 4 |  | Соревнования по бегу на 100 м. Техника метания гранаты с 6-8 шагов разбега. | **1** |
| 5 |  | Техника прыжка способом «согнув ноги». | **1** |
| 6 |  | Метание гранаты на заданное расстояние. | **1** |
| 7 |  | Соревнование по бегу на 1000 м. | **1** |
| 8 |  | Соревнования по прыжкам в длину с разбега. Подвижные игры с бегом. | **1** |
| 9 |  | Техника эстафетного бега. Бег 10-12 минут. | **1** |
| 10 |  | Соревнования по метанию гранаты. Круговая тренировка. | **1** |
| 11 |  | Развитие специальной выносливости: бег 2-3\*500 м. | **1** |
| 12 |  | Метание и толкание ядра в горизонтальную цель различными способами. | **1** |
| 13 |  | Урок-соревнование по бегу 3000м. (ю), 2000 м. (д). | **1** |
| 14 |  | Прыжковые упражнения Подбор разбега, отталкивание в прыжке в высоту. | **1** |
| 15 |  | Тестирование по развитию физических качеств. | **1** |
| **Спортивные игры (баскетбол)** | | | **9** |
| 16 |  | ТБ на занятиях по спортивным играм. Техника ведения мяча. Бросок мяча после двух шагов. | **1** |
| 17 |  | Правила игры в баскетбол. Передачи мяча одной рукой снизу и сбоку. | **1** |
| 18 |  | Ловля и передача мяча в прыжке. | **1** |
| 19 |  | Тактическое взаимодействие 2-х игроков в нападении «заслон наведением». | **1** |
| 20 |  | Передачи мяча в движении. «Заслон наведением» с мячом без сопротивления защитника. | **1** |
| 21 |  | Групповое тактическое взаимодействие трех игроков в нападении «треугольник». Учебная игра. | **1** |
| 22 |  | Обманные движения. Быстрый прорыв 3\*1 с использованием комбинации «треугольник» со сменой мест нападающих. | **1** |
| 23 |  | Групповое тактическое взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка» без атаки корзины. | **1** |
| 24 |  | Терминология спортивной игры. Взаимодействия трех игроков в нападении «малая восьмерка» с атакой корзины проходом-броском. | **1** |
| **2 четверть** | | | |
| **Гимнастика с основами акробатики** | | | **18** |
| 25 |  | ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад. | **1** |
| 26 |  | Акробатические упражнения: переворот боком, кувырок назад. | **1** |
| 27 |  | Опорный прыжок: через козла (ю), через коня (д). | **1** |
| 28 |  | Комбинации по акробатике. Прыжки через скакалку 2\*1 минуте. | **1** |
| 29 |  | Преодоление полосы препятствий. Эстафеты. | **1** |
| 30 |  | Упражнения с гимнастической палкой на 32 счёта. | **1** |
| 31 |  | Аэробика. Комбинация по акробатике. | **1** |
| 32 |  | Упражнения на брусьях: параллельных (ю), разновысоких (д). | **1** |
| 33 |  | Упражнения со скакалкой на 32 счёта. Упражнения на брусьях. | **1** |
| 34 |  | Правила судейства гимнастических упражнений. | **1** |
| 35 |  | Комбинация из разученных элементов на брусьях. | **1** |
| 36 |  | Атлетическая гимнастика. Вольные упражнения под музыку на 32 счета. | **1** |
| 37 |  | Упражнения на низкой перекладине (ю), гимнастическом бревне (д). | **1** |
| 38 |  | Комбинации из разученных элементов на низкой перекладине (ю), гимнастическом бревне (д). | **1** |
| 39 |  | Строевые упражнения на 15 счетов. Прыжки через скакалку. | **1** |
| 40 |  | Тестирование по развитию физических качеств. | **1** |
| 41 |  | Лазанье по канату (д), упражнения на коне с ручками (ю). | **1** |
| 42 |  | Лазанье по канату, упражнения с гирей 16 кг. | **1** |
| **Элементы единоборств** | | | **3** |
| 43 |  | Виды борьбы и их особенности. | **1** |
| 44 |  | Приёмы борьбы лёжа: переворачивание с захватом рук сбоку. | **1** |
| 45 |  | Приёмы борьбы стоя: передняя подножка, бросок через бедро. | **1** |
| **Плавание-теория** | | | **3** |
| 46 |  | Способы транспортировки пострадавшего в воде. | **1** |
| 47 |  | Упражнения на суше для плавания кролем н спине. | **1** |
| 48 |  | Плавание в одежде. Круговая тренировка. | **1** |
| **3 четверть** | | | |
| **Лыжная подготовка** | | | **18** |
| 49 |  | ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Техника различных ходов на лыжах. | **1** |
| 50 |  | Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный ход. | **1** |
| 51 |  | Развитие скоростной выносливости: 3\*300 м. | **1** |
| 52 |  | Спуск в основной и низкой стойках на склонах разной крутизны. | **1** |
| 53 |  | Повороты переступанием на склоне. | **1** |
| 54 |  | Техника одновременных ходов на различном рельефе местности. | **1** |
| 55 |  | Техника перехода с одновременных ходов на попеременные из наклона. | **1** |
| 56 |  | Повороты на лыжах. Поворот переступанием. | **1** |
| 57 |  | Переход с одновременных ходов на попеременные со свободным движением рук. | **1** |
| 58 |  | Преодоление препятствий на лыжах | **1** |
| 59 |  | Техника одновременных ходов. Эстафеты. | **1** |
| 60 |  | Спуски на лыжах. Спуск в низкой стойке. | **1** |
| 61 |  | Техника торможения и поворота «плугом». | **1** |
| 62 |  | Техника одновременного одношажного конькового хода. | **1** |
| 63 |  | Техника попеременного двухшажного хода. | **1** |
| 64 |  | Техника конькового хода. | **1** |
| 65 |  | Урок-соревнование: лыжная гонка 3 км (ю), 2 км (д). | **1** |
| 66 |  | Правила соревнований по лыжным гонкам. | **1** |
| **Спортивные игры (волейбол)** | | | **9** |
| 67 |  | Инструктаж по ТБ на занятиях по волейболу. Передачи мяча. | **1** |
| 68 |  | Прыжковые упражнения. Подача мяча через сетку. | **1** |
| 69 |  | Нападающий удар с переводом. Учебная игра. | **1** |
| 70 |  | Подача мяча через сетку (нижняя, верхняя) на точность. | **1** |
| 71 |  | Нападающий удар с переводом с длиной передачи. | **1** |
| 72 |  | Прием мяча после подачи и передачей в зону 3:2. | **1** |
| 73 |  | Индивидуальные тактические действия в защите и нападении. | **1** |
| 74 |  | Групповое блокирование. Учебная игра. | **1** |
| 75 |  | Нападающий удар с короткой передачи. Учебная игра. | **1** |
| **4 четверть** | | | |
| **Спортивные игры (баскетбол)** | | | **14** |
| 76 |  | Бросок мяча в прыжке после остановки. Учебная игра. | **1** |
| 77 |  | Техника защитных действий: выбивание и вырывание мяча. | **1** |
| 78 |  | Основы зонной защиты 2-1-2. Учебная игра. | **1** |
| 79 |  | Зонная защита 2-1-2. Техника штрафного броска. | **1** |
| 80 |  | Бросок мяча в прыжке после остановки. Учебная игра. | **1** |
| 81 |  | Штрафной бросок в сочетании с развитием координационных способностей. | **1** |
| 82 |  | Взаимодействие трёх игроков в нападении «малая восьмёрка» с атакой корзины. | **1** |
| 83 |  | Броски мяча в прыжке. Техника защитных действий: накрывание. | **1** |
| 84 |  | Техника ведения мяча. Учебная игра. | **1** |
| 85 |  | Бросок мяча со средних и дальних дистанций. Учебная игра. | **1** |
| 86 |  | Быстрый прорыв 3\*1. Учебная игра. | **1** |
| 87 |  | Техника защитных действий (накрывание). Учебная игра. | **1** |
| 88 |  | Зонная защита 2-1-2. Учебная игра. | **1** |
| 89 |  | Тестирование на тему: «Спортивные игры (баскетбол)». |  |
| **Легкая атлетика** | | | **13** |
| 90 |  | Техника прыжка в высоту способом «перешагивания». | **1** |
| 91 |  | «Низкий старт». Бег по дистанции в челночном беге. | **1** |
| 92 |  | Техника «низкого старта» с колодок и бега по дистанции. | **1** |
| 93 |  | Метание мяча в цель: вертикальную 10-12 м, горизонтальную с отскоком от стены. | **1** |
| 94 |  | Техника стартового разгона, финиширования. | **1** |
| 95 |  | Дозирование нагрузки при занятиях бегом. | **1** |
| 96 |  | Метание гранаты на дальность с разбега. | **1** |
| 97 |  | Соревнования по бегу на 100 м. Метание гранаты с колена. | **1** |
| 98 |  | Техника передачи эстафетной палочки. | **1** |
| 99 |  | Техника метания гранаты с полного разбега. Повторный бег. | **1** |
| 100 |  | Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега способом «согнув ноги». | **1** |
| 101 |  | Развитие общей выносливости 10 минут. | **1** |
| 102 |  | Соревнования по бегу 2000 м. (д), 3000 м. (ю). | **1** |

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение**

| **№**  **п/п** | **Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения** | **Кол-во** | **Примечание** |
| --- | --- | --- | --- |
| **Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)** | | | |
| 1.1. | Стандарт начального общего образования по физической культуре. | 1 | Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала). |
| 1.2. | Примерная программа по физической культуре начального общего образования по физической культуре. | 1 |  |
| 1.3. | Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура». | 10 | Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек. |
| 1.4. | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, Олимпийскому движению. | 5 | В составе библиотечного фонда. |
| 1.5. | Методические издания по физической культуре для учителей. | 3 | Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе». |
| **Технические средства обучения** | | | |
| 2.1. | Аудио-центр с системой озвучивания спортивных залов и площадок. | 1 | Аудио-центр с возможностью использования аудиодисков, CD R, CD RW, МРЗ, а также магнитных записей. |
| 2.2. | Мегафон. | 1 |  |
| 2.3. | Мультимедийный компьютер. | 1 | Технические требования: графическая операционная система, привод для чтения-записи компакт дисков, аудио-видео входы/выходы, возможность выхода в Интернет. Оснащен акустическими колонками, микрофоном и наушниками. С пакетом прикладных программ (текстовых, табличных, графических и презентационных). |
| **Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование** | | | |
| **Гимнастика** | | | |
| 3.1. | Стенка гимнастическая. | 10 |  |
| 3.2. | Бревно гимнастическое высокое. | 1 |  |
| 3.3. | Козел гимнастический. | 1 |  |
| 3.4. | Конь гимнастический. | 1 |  |
| 3.5. | Брусья гимнастические, разновысокие. | 1 |  |
| 3.6. | Брусья гимнастические, параллельные. | 1 |  |
| 3.7. | Кольца гимнастические, с механизмом крепления. | 1 |  |
| 3.8. | Канат для лазания, с механизмом крепления. | 1 |  |
| 3.9. | Мост гимнастический подкидной. | 1 |  |
| 3.10. | Скамейка гимнастическая жесткая. | 4 |  |
| 3.11. | Коврик гимнастический. | 30 |  |
| 3.12. | Маты гимнастические. | 10 |  |
| 3.13. | Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг). | 5 |  |
| 3.14. | Мяч малый (теннисный). | 3 |  |
| 3.15. | Скакалка гимнастическая. | 15 |  |
| 3.16. | Мяч малый (мягкий). | 5 |  |
| 3.17. | Палка гимнастическая. | 20 |  |
| 3.18. | Обруч гимнастический. | 7 |  |
| 3.19. | Секундомер. | 1 |  |
| **Легкая атлетика** | | | |
| 4.1. | Планка для прыжков в высоту. | 2 |  |
| 4.2. | Стойки для прыжков в высоту. | 5 |  |
| 4.3. | Барьеры л/а тренировочные. | 5 |  |
| 4.4. | Рулетка измерительная (10м; 50м). | 1 |  |
| **Спортивные игры** | | | |
| 5.1. | Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой. | 2 |  |
| 5.2. | Мячи баскетбольные. | 10 |  |
| 5.3. | Стойки волейбольные универсальные. | 2 |  |
| 5.4. | Сетка волейбольная. | 1 |  |
| 5.5. | Мячи волейбольные. | 7 |  |
| 5.6. | Мячи футбольные. | 5 |  |
| 5.7. | Компрессор для накачивания мячей. | 1 |  |
| **Туризм** | | | |
| 6.1. | Палатки туристские (двух местные). | 25 |  |
| 6.2. | Рюкзаки туристские. | 25 |  |
| 6.3. | Комплект туристский бивуачный. | 25 |  |
| **Средства доврачебной помощи** | | | |
| 7.1. | Аптечка медицинская. | 1 |  |
| **Спортивные залы (кабинеты)** | | | |
| 8.1. | Спортивный зал игровой, гимнастический. | 1 | С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек. |
| 8.2. | Кабинет учителя. | 1 | Включает в себя: рабочий стол, стулья, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды. |
| 8.3. | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования. | 2 | Включает в себя: стеллажи, контейнеры. |
| **Пришкольный стадион (площадка)** | | | |
| 9.1. | Легкоатлетическая дорожка. | 1 |  |
| 9.2 | Сектор для прыжков в длину. | 1 |  |
| 9.3. | Сектор для прыжков в высоту | 1 |  |
| 9.4. | Игровое поле для футбола (мини-футбола). | 1 |  |
| 9.5. | Площадка игровая баскетбольная. | 1 |  |
| 9.6. | Площадка игровая волейбольная. | 1 |  |
| 9.7. | Гимнастический городок. | 1 |  |
| 9.8. | Полоса препятствий. | 1 |  |
| 9.9. | Лыжная трасса. | 1 | С небольшими отлогими склонами. |