

**Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена на основе государственной программы доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» и. «Просвещение»2014г.

Рабочая программа является частью образовательной программы

МОУ «Средняя общеобразовательная школа с. Старая Порубёжка

Пугачевского района Саратовской области им. И. И .Лободина»

Адаптирована учителем физической культуры Никитиной Н.А.

Соответствует Федеральному компоненту государственных образовательных стандартов начального и общего образования и соответствует учебному плану школы.

Цели и задачи курса (в целях курса учитываются цели и задачи школы.)

**Целью физического воспитания в школе является** содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

**Задачи** физического воспитания учащихся 10 класса направлены на:

* содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
* формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
* расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
* дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости идр.) способностей;
* формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значений занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
* закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
* формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;
* дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

**При планировании учебного материала для учащихся 10 класса**

**настоящей программы были внесены изменения:**

- При отсутствииреальнойвозможности для освоения школьникамисодержания раздела «Плавание», заменить его содержание легкой атлетикой и подвижными играми.

**Формы организации деятельности учащихся:** урок, проектная деятельность, соревнования внутри класса, внутри школы.

**Содержание разделов учебной программы
по физической культуре для учащихся 10 класса**(3 урока в неделю)

|  |  |
| --- | --- |
| Раздел учебной программы | Элементы содержания образования |
| **Основы знаний о физической культуре.** | 1. Техника безопасности на занятиях.2. Возрастные особенности развития ведущих психических процессов.3. Значение гимнастических упражнений для развития силы и силовой выносливости.4. История Олимпийских игр, традиции, правила, символика.5. Тактика нападений и защиты в спорт.играх.6. Профилактика травматизма.7. Техника приемов массажа.8. Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообмена при мышечных нагрузках.9. Связь физкультуры с другими предметами |
| Развитие двигательных способностей:а) силовых;б) быстроты;в) скоростно-силовых;г) выносливости;д) гибкости;е) координации и ловкости | Развитие основных физических качеств проводится в процессе проведения уроков |
| Способы физкультурной деятельности | использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.**Способы спортивной деятельности**: участвовать в соревнованиях, предусмотренных в плане воспитательной работы школы. |
| Легкая атлетикаКроссовая подготовка | 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: гранату вес Ю – 700 гр. Д – 500гр. с места и с полного разбега  |
| Гимнастика с элементами акробатики | Выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (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), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки). |
| Лыжная подготовка | Обучать технике лыжных ходов, подъёмов, торможению поворотам. |
| Спортивные игры (баскетбол, волейбол,футбол) | Демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия в спортивных играх. |
| Общеразвивающие упражнения | На месте и в движении, с предметами и без предметов, в парах, у гимнастической стенки. |
| Строевые упражнения | На месте и в движении, с предметами. |

**Распределение программного материала в учебных часах**

**по учебным четвертям**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы программы | I четверть(часы) | IIчетверть(часы) | IIIчетверть(часы) | IVчетверть(часы) | Всего (часы) |
| Знания о физической культуре | 2 | 1 | В процессе урока | 1 | 4 |
| Способы физкультурной деятельности | В процессе урока | В процессе урока | В процессе урока | В процессе урока | В процессе урока |
| Лёгкая атлетика | 14 |  |  | 14 | 28 |
| Гимнастика |  | 11 |  |  | 11 |
| Спортивные игры | 10 | 10 | 10 | 10 | 40 |
| Лыжная подготовка |  |  | 18 |  | 18 |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность | 2 | В процессе урока | В процессе урока | 2 | 2 |
| Всего | 28 | 22 | 28 | 27 | 105 |

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 10 класса – 3 часа в неделю.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***№*** | **Дата** | **Наименование разделов и тем урока** |
| **план** | **факт** |
| **1** |  |  | ***Вводный инструктаж по мерам безопасности для учащихся по предмету «Физическая культура».***Дозирование нагрузки при занятиях лёгкой атлетикой. Контроль по ЧСС. Подвижная игра «Кто быстрее». |
| **2** |  |  | ***Правила техники безопасности при проведении занятий по легкой атлетике.*** Высокий старт и стартовый разгон. Бег с ускорением на 30 - 60 м, высокий старт. Подвижная игра «Кто быстрее». |
| **3** |  |  | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Контроль-бег 30 м/с на результат. П.и "Самый меткий стрелок" |
| **4** |  |  | Совершенствование техники прыжка в длину с 11 -13 шагов разбега. |
| **5** |  |  | Совершенствование техники метание мяча в коридор 10 м. Развитие координационных способностей на материале раздела "легкая атлетика" |
| **6** |  |  |  Контроль - 100 м/с. Совершенствование техники - метание гранаты 700/ 500 гр. |
| **7** |  |  | Прыжки с места и с разбега. Контроль - 1000 м/с.  |
| **8** |  |  | Совершенствование техники - метание гранаты 700/ 500 гр.Встречная эстафета. |
| **9** |  |  | Прыжки в длину с разбега – на результат. Круговая эстафета. |
| **10** |  |  | Контроль - Метание гранаты 700/500гр на дальность. |
| **11** |  |  |  Контроль - метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 10 - 15 м. Встречная эстафета. |
| **12** |  |  | Специальные беговые упражнения. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 2000 метров . |
| **13** |  |  | Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. |
| **14** |  |  | Контроль – бег 2000(дев), 3000м(юн). |
| **15****16** |  |  | ***Инструктаж при проведении занятий по спортивным играм – футбол.*** Стойки и удары по катящемуся мячу внешней, внутренней части подъёма. |
| **17** |  |  | Стойки и удары по катящемуся мячу, внутренней стороной стопы и средней частью подьема. Ускорения и пробежки. Перехват мяча. Сопротивление защитника. Игры и игровые задания 2:1; 3:1;3:2;3:3 |
| **18** |  |  |  Технико-тактические действия в учебно - тренировочной игре. Остановка мяча грудью, отбор мяча толчком плеча к плечу, подкатом . Активное сопротивление защитника. Игры и игровые задания 2:1; 3:1;3:2;3:3 |
| **19** |  |  | Групповые обманные действия в учебно - тренировочной игре. Контрольный урок – Челночный бег 3\*10 м. Игры и игровые задания 2:1; 3:1;3:2;3:3 |
| **20****21** |  |  | Упражнения с мячом – длинный пас. Тактические действия игроков при выполнении штрафного удара соперником. Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся. |
| **22** |  |  | Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся, игровые задания 2:1; 3:1;3:2;3:3 |
| **23** |  |  | Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся.Контроль – технических действий игры в футбол. |
| **24** |  |  |  Защита проекта: « Упражнения на развитие различных физических качеств». Презентация, доклады. |
| **25** |  |  | ***Инструктаж при проведении занятий по спортивным играм – баскетбол.*** Развитие координационных способностей. Стойки и передвижения, поворот остановки. |
| **26** |  |  | Повороты с мячом после остановки. Остановка с мячом а) прыжком после ведения. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. |
| **27** |  |  | Ведение мяча. Броски одной и двумя руками с места и в прыжке ; бросок в движении после ловли мяча; бросок в движении одной рукой от плеча после ведения с пассивным противодействием. Учебная игра |
| **28** |  |  | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в прыжке; в парах с продвижением вперед; в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге) |
| **29** |  |  | Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра. |
| **30** |  |  | Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра по основным правилам. |
| **31** |  |  | Контроль техники - сочетание приемов: взаимодействие в нападении (быстрое нападение); взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии с игроком команды и соперником.  |
| **32** |  |  | Игровые задания. Игра в баскетбол по правилам. |
| **33** |  |  | Учебная игра – на результат. |
| **34** |  |  | Защита проекта : « Правила игры в баскетбол» - рефераты, презентации. |
| **35** |  |  | Олимпийские виды гимнастики. ***Инструктаж при проведении занятий по гимнастике.***  Юноши -Длинный кувырок вперед с трех шагов разбега, кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове согнутыми ногами; кувырок назад; Девушки – мост, кувырок вперед, назад в полушпагат. |
| **36** |  |  | Упражнения строя. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.  |
| **37** |  |  | Акробатическая комбинация на результат. |
| **38** |  |  | Висы и упоры. Совершенствование упражнений в висах: мальчики – подъем переворотом; передвижение в висе( высокая перекладина,; махом назад соскок. |
| **39** |  |  | Упражнения на невысокой перекладине - девочки и высокой мальчики. |
| **40** |  |  | Упражнения на перекладине – учёт техники.  |
| **41** |  |  | Опорный прыжок: мальчики – прыжок согнув ноги110 -115см(м.), девочки- (высота 125 см(м.)  |
| **42** |  |  | Контроль - опорный прыжок. |
| **43** |  |  | Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема *(мальчики);*лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали *(дев.).* Игры эстафеты прикладного значения. |
| **44** |  |  | Контроль - лазание по канату. Полоса препятствий. |
| **45** |  |  | Упражнения строя. Прохождение полосы препятствий из ранее освоенных гимнастических и акробатических элементов .  |
| **46** |  |  | Упражнения строя. Прохождение полосы препятствий из ранее освоенных гимнастических и акробатических элементов .  |
| **47** |  |  | Упражнения строя. Прохождение полосы препятствий из ранее освоенных гимнастических и акробатических элементов .  |
| **48****49** |  |  | Лыжи – олимпийский вид спорта.  ***Инструктаж при проведении занятий по лыжной подготовке.*** Подбор инвентаря, подгонка лыжных креплений, требования к одежде и обуви лыжника. Апробация на учебной лыжне. |
| **50****51** |  |  | Спуск в низкой стойке. Попеременный двухшажной ход. Одновременный двухшажной ход. Передвижение по учебной лыжне до 3000 м. Игры эстафеты на лыжах. |
| **52****53** |  |  | Обучение-Коньковый ход .Спуски с поворотами со склона. Спуски с торможением. Развитие скоростно-силовых качеств. |
| **54****55** |  |  | Передвижение с чередованием конькового хода с одновременными и попеременными лыжными ходом.Игры эстафеты на лыжах |
| **56****57** |  |  | К.У. гонка-1000м Игры эстафеты на лыжах |
| **58****59** |  |  | Освоение техники лыжных ходов. К.У. гонка- 1500м (на выносливость)Игры эстафеты на лыжах. |
| **60****61** |  |  | Спуск с отлогих склонов с чередованием поворотов «плугом» и «упором» (слалом).Игры эстафеты на лыжах |
| **62****63** |  |  | Сочетание лыжных ходов в передвижении по учебной лыжне до 4000 м. Игры эстафеты на лыжах. |
| **64****65** |  |  | Сочетание лыжных ходов в передвижении по учебной лыжне К.У гонка- 3 км — мальчики, 2 км — девочки на время. |
| **66****67** |  |  |   ***Инструктаж при проведении занятий по спортивным играм – волейбол.*** Стойки, перемещения, передачи мяча 2 руками над собой (во встречных колоннах) Встречные эстафеты. |
| **68** |  |  | Комбинации из изученных элементов техники волейбола . Встречные эстафеты. |
| **69** |  |  | Совершенствование - прямой нападающий удар. Передачи мяча в парах ч/з сетку в прыжке, стоя спиной к партнеру. Учебная игра. |
| **70****71** |  |  | Контроль - передачи мяча над собой. Учебно – тренировочная игра по правилам волейбола.  |
| **72****73** |  |  | Контроль - подачи мяча через сетку. Учебно – тренировочная игра по правилам волейбола.  |
| **74****75** |  |  | Учебно – тренировочная игра по правилам волейбола. |
| **76** |  |  | ***Правила техники безопасности при проведении занятий по легкой атлетике.*** . Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Специальные беговые упражнения. Старты из различных И. П. |
| **77** |  |  | Развитие скоростных способностей. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. |
| **78** |  |  | Высокий старт, скоростной бег. Контроль – бег 30м. |
| **79** |  |  | Высокий старт, скоростной бег. Контроль – бег 100м. |
| **80** |  |  | Прыжки с места и с разбега.Прыжки в длину с места – на результат.  |
| **81** |  |  | Прыжки с разбега. Игра эстафета. |
| **82** |  |  | Прыжки в длину с разбега – на результат. Игра эстафета. |
| **83** |  |  | Метание в цель. Игры эстафеты с прыжками и метанием. |
| **84** |  |  |  Контроль - метание в горизонтальную и вертикальную цели. Игры с бегом. |
| **85** |  |  |  Контроль - Метание гранаты 700/500гр в даль в коридоре 10 метров. Игры с бегом. |
| **86** |  |  | Специальные беговые упражнения. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 2000 метров . |
| **87** |  |  | Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием.Бег 1000 метров – на результат. |
| **88** |  |  | Бег с низкого старта. Переменный бег – до 10 минут. |
| **89** |  |  | Контроль - бег 2000 м. девочки и 3000м. мальчики - на время. |
| **90****91** |  |  | ***Инструктаж при проведении занятий по спортивным играм – футбол.*** Стойки и удары по катящемуся мячу внешней, внутренней части подъёма. |
| **92****93** |  |  | Стойки и удары по катящемуся мячу, внутренней стороной стопы и средней частью подьема. Ускорения и пробежки. Перехват мяча. Сопротивление защитника. |
| **94****95** |  |  |  Технико-тактические действия в учебно - тренировочной игре. Остановка мяча грудью, отбор мяча толчком плеча к плечу, подкатом . Активное сопротивление защитника. |
| **96****97** |  |  | Специальные беговые упражнения. Выбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Остановки и передачи катящегося мяча. Учебно тренировочная игра с заданием. |
| **98** |  |  | Специальные беговые упражнения. Выбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Остановки и передачи катящегося мяча. Учебно тренировочная игра с заданием. |
| **99** |  |  | Технико-тактические действия в учебно - тренировочной игре.  |
| **100** |  | Контрольный урок – Челночный бег 3\*10 м. |
| **101****102** |  |  | Упражнения с мячом. Тактические действия игроков при выполнении штрафного удара соперником. Контроль – технических действий по упрощённым правилам. |
| **103** |  |  | Проектная деятельность: «Физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества» - презентация. |
| **104****105** |  |  |  Учебно тренировочная игра с заданием. ***Инструктаж: Правила купания в открытом водоеме.*** |

**Требования к уровню подготовкиучащихся 10 классов**

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

– влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

– способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

–правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

**уметь:**

– выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

– выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

– преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

– выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

– осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:**

– для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

– подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

– организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

– активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

**владеть компетенциями:** учебно-познавательной**,** личностного самосовершенствования, коммуникативной.

**Баскетбол**

Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

**Волейбол**

 Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координациионных способностей, воспитание нравственных и волевых качеств.

Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

**Гимнастика с элементами акробатики**

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

**Легкая атлетика**

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

 **Учащиеся должны уметь демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физическиеспособности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 100 м/с | 14,3 | 17,5 |
| Бег 30 м/с | 5,0 | 5,4 |
| Силовые | Подтягивание в висе на высокой перекладине | 10 | – |
| Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине | – | 14 |
| Прыжок в длину с места, см | 215 | 170 |
| Вынос-ливость | Бег 2000 м, мин, с | – | 10.00 |
| Бег 3000 м, мин, с | 13.30 | – |

 **Планируемый результат:**

- освоить в полном объеме уровень подготовки учащихся 10 классов.

**Материально-техническое обеспечение**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Название учебного оборудования | Темы, в изучении которых применяется оборудование |
|  | Комплект щитов баскетбольных С кольцами и сеткой | Спортивные игры |
|  | Мячи баскетбольные | Спортивные игры |
|  | Стойки волейбольные универсальные | Спортивные игры |
|  | Сетка волейбольная | Спортивные игры |
|  | Мячи волейбольные | Спортивные игры |
|  | Мячи футбольные | Спортивные игры |
|  | Пришкольный стадионИгровое поле для футбола (мини-футбола) | Легкая атлетика |
|  | Комплекты лыж | Лыжные гонки |
|  | Маты гимнастические | Гимнастика с основами акробатики |
|  | Комплект шансовых инструментов для подготовки мест занятий на стадионе | Спортивные игрыЛегкая атлетика |
|  | Аптечка медицинская |  |