*МБОУ Белоберезковская СОШ № 1 Трубчевского района Брянской области*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ПР И Н Я Т О на заседании МО учителей\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ПРОТОКОЛ №\_1\_\_\_\_«\_\_\_\_»\_\_20 \_\_г.Руководитель МО\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.Л.Кирделева.  | С О Г Л А С О В А Н О «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_г. Зам.директора по УВР \_\_\_\_\_\_\_\_ Т.И. Приходько. | «У Т В Е Р Ж Д А Ю» Приказ №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ «\_\_\_\_»\_\_20\_\_\_\_ г. Директор школы \_\_\_\_\_\_ С.И.Буренкова. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

пофизической культуре

10 класс

 Кирделева Елена Леонидовна,

 учитель высшей

 квалификационной категории

п. Белая Берёзка, 2020 г.

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для 10 класса разработана в соответствии с Положением о порядке разработки и утверждения рабочей программы по учебным предметам, курсам, модулям в соответствии с ФГОС ООО МБОУ Белоберезковская СОШ №1 и на основании Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ Белоберезковская СОШ №1.

**Планируемые результаты освоения учебного курса**

В соответствии с требованиями к результатам освоения ос­новной образовательной программы основного общего об­разования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 8х классов направлена на достижение учащи­мися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся.

***В области познавательной культуры:***

владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

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

способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной де­ятельности;

способность активно включаться в совместные физкуль­турно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

***В области трудовой культуры:***

умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;­

умение проводить туристические 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:***

красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

культура движения, умение передвигаться красиво, лег­ко и непринужденно.

***В области коммуникативной культуры:***

анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;­

находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

***В области физической культуры:***

владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности;

умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих об­ластях культуры.

***В области познавательной культуры:***

понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности челове­ка, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек. ­

***В области нравственной культуры:***

бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости;

уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявле­ние осознанной 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;

умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

***В области эстетической культуры:***

понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

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.

***В области физической культуры:***

владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оз­доровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной дея­тельности;

владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физиче­ской подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты.** Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях твор­чески их применять при решении практических задач, свя­занных с организацией и проведением самостоятельных заня­тий физической культурой. Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

***В области познавательной культуры:***

знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

знание 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 творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

умение оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважи­тельное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

***В области трудовой культуры:***

способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

***В области эстетической культуры:***

способность организовывать самостоятельные занятия фи­зической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

***В области коммуникативной культуры:***

способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диа­лог по основам их организации и проведения.

***В области физической культуры:***

способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Для достижения планируемых результатов освоения учебного предмета «Физическая культура» в 10классе используется **УМК**:

1. Состав учебно-программного и методического комплекса, обеспечивающего изучение курса «Физическая культура» в школе в соответствии с образовательным стандартом:

2. В. И. Лях, А. А. Зданевич. Комплексная программа физического воспитания. Программа общеобразовательных учреждений 1 – 11 классы. Москва. «Просвещение». 2011 год.

3.Примерная программа среднего полного образования по физической культуре.

4.Физическая культура. Учебник для учащихся 10 – 11 классов: учебник для общеобразоват. Учреждений / В. И. Ляха, А.А.Зданевич; под общ. Ред. В.И.Ляха.- 4-е изд. Москва. «Просвещение». 2009 год.

5.Настольная книга учителя физической культуры /Под  ред. проф. Л.Б. Кофмана; авт. сост. Г.И. Погадаев; Предисл. В.В Кузина, Н.Д. Никандрова. – М.: Физкультура и спорт, 1998. - 496с.,ил.

**Цифровые образовательные ресурсы, обеспечивающие реализацию программы** **по физической культуре**

1. www.1 septembr.ru
2. [www.nsportal.ru](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.nsportal.ru)
3. [http://umk-spo.biz/articles/olimp/krygok/volejb](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fumk-spo.biz%2Farticles%2Folimp%2Fkrygok%2Fvolejb)
4. [http://www.zavuch.info/](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.zavuch.info%2F)
5. [http://www.fizkult-ura.ru/](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.fizkult-ura.ru%2F)
6. [http://www.uchportal.ru/](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.uchportal.ru%2F)
7. [http://festival.1september.ru/](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Ffestival.1september.ru%2F)
8. [http://www.openclass.ru/](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.openclass.ru%2F)
9. [http://window.edu.ru/](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwindow.edu.ru%2F)

**Учебно-практическое оборудование**

Стенка гимнастическая

Козел гимнастический

Перекладина гимнастическая навесная

Канат для лазания, с механизмом крепления

Мост гимнастический подкидной

Скамейка гимнастическая жесткая

Коврик гимнастический

Маты гимнастические

Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)

Мяч малый (теннисный)

Скакалка гимнастическая

Палка гимнастическая

Обруч гимнастический

Планка для прыжков в высоту

Стойки для прыжков в высоту

Барьеры л/а тренировочные

Рулетка измерительная (10м; 50м)

Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой

Спортивная форма

Мячи баскетбольные

Сетка волейбольная

Стойки волейбольные универсальные

Мячи волейбольные

Табло перекидное

Мячи футбольные

Насос для накачивания мячей

Лыжи с ботинками

Палатки туристические

Мячи для метании Ракетки для бадминтон

Теннисный стол

Набор для игры в теннис

 **Спортивные залы (кабинеты)**

Спортивный зал

Кабинет учителя

Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования

 **Пришкольный стадион (площадка)**

Игровое поле для мини-футбола

Площадка игровая баскетбольная

Площадка игровая волейбольная

Полоса препятствий

Гимнастический городок

Лыжная трасса

На изучение предмета «Физическая культура» в 10 классе отводится 2 часа в неделю (68 часов в год).

Содержание рабочей программы полностью соответствует содержанию основной образовательной программы основного общего образования, примерной программы учебного предмета «Физкультура», рекомендованной Минобрнауки России, учебнику Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С. Москва Издательский центр «Вентана-Граф»-2015г. из ФПУ 2017 года.

Распределение программного материала

|  |  |
| --- | --- |
| **Разделы программы** | **10 класс** |
| **Знания о физической культуре** |
| История физической культурыБазовые понятия физической культуры.Физическая культура человека. | В процессе урока в течение учебного года |
| **Способы физкультурной деятельности** |
| Организация и проведение занятий физической культуройОценка эффективности занятий физической культурой | В процессе урока в течение учебного года |
| **Физическое совершенствование** |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность | В процессе урока в течение учебного года |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность**  |
| Легкая атлетика | **14** |
| Гимнастика с основами акробатики  | **12** |
| Лыжные гонки  | **12** |
| Спортивные игры |  **14**  |
| **Вариативная часть** |  **10 + 6** |
| Легкая атлетика | **9** |
| Гимнастика с основами акробатики  | **-** |
| Спортивные игры | **7** |
| **Всего часов** | **68** |

**Знания о физической культуре**

**Физическая культура и спорт в современном обществе.** Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).
**Базовые понятия физической культуры.** Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Прикладно-ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

**Физическая культура человека.** Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности. Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни. Правила и гигиенические требования к проведению банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха.

**Способы физкультурной деятельности**

**Организация здорового образа жизни.** Подготовка к проведению летних пеших туристических походов (выбор маршрута, снаряжения, одежды и обуви, укладка рюкзака). Соблюдение правил движения по маршруту. Оборудование мест стоянки (установка палатки, разведение костра, размещение туалета, оборудование спортивной площадки и т. п.). Соблюдение требований безопасности и оказания доврачебной помощи (при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах и потертостях, ушибах и других травмах). Последовательное выполнение всех частей занятий прикладно ориентированной подготовкой (согласно плану индивидуальных занятий). Наблюдение за режимами нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) самочувствия во время занятий.

**Планирование занятий физической культурой. Наблюдение и контроль за состоянием организма.** Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий, результатов тестирования функционального состояния организма (с помощью «одномоментной пробы Летунова»).

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся).
**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Общеразвивающая направленность.**

Спортивные игры.

В 10 – 11 классах продолжается углубленное изучение волейбола и баскетбола, закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом, защитные действия, усложняется набор технико-тактических взаимодействий в нападении и защите. Одновременно с техническим и тактическим совершенствованием игры продолжается процесс разностороннего развития координационных и кондиционных способностей, психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств. Учитывая, что к 10 классу учащиеся владеют техникой основных приемов (с мячом и без мяча), увеличивается значимость упражнений с мячом для сопряженного воздействия на технику, тактику, развитие способностей. Большой удельный вес приобретают игровой и соревновательный методы. Наряду с совершенствованием ранее усвоенных приемов и взаимодействий в 10 – 11 классах продолжается овладение более сложными приемами техники владения мячом, групповыми и командными тактическими действиями. В процессе занятий необходимо чаще использовать индивидуальные и дополнительные задания с целью устранения отдельных недостатков в технике владения основными игровыми приемами, при развитии тех или других двигательных способностей. Среди способов организации учащихся на занятиях целесообразно чаще применять метод круговой тренировки, используя упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей, совершенствование основных приемов. В старшем школьном возрасте увеличивается удельный вес игровых заданий и форм, направленных на овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Вместе с тем к командным тактическим действиям следует приступать тогда, когда учащиеся овладеют групповыми взаимодействиями в нападении и защите. В противном случае учащийся может попросту не освоить требуемое тактическое упражнение.

Программный материал по спортивным играм.

**Баскетбол:**

На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений

На совершенствование ловли и передач мяча

Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)

На совершенствование техники ведения мяча

Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника

На совершенствование техники бросков мяча

Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника

На совершенствования техники защитных действий

Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)

На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей

Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

На совершенствования тактики игры

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей

Игра по упрощенным правилам баскетбола.

Игра по правилам.

**Волейбол.**

На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек

Комбинация из освоенных элементов техники передвижений

На совершенствование техники приема и передач

Варианты техники приема и передач мяча

На совершенствование техники подач мяча

Варианты подач мяча

На совершенствование техники нападающего удара

Варианты нападающего удара через сетку

На совершенствование техники защитных действий

Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка

На совершенствование тактики игры

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей

Игра по упрощенным правилам.

Игра по правилам

На совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму). Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, метание в цель различными мячами, жонглирование (индивидуальное, в парах, у стенки), упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями и др.; варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками, бадминтонной ракеткой, воздушными шарами). Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным играм

**На развитие выносливости**

Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 с до 18 мин

На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстоянии от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10 – 13 с, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность

**На знания о физической культуре**

Терминология спортивной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.

**На овладение организаторскими умениями**

Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий

**Самостоятельные занятия**

Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми

**Гимнастика с элементами акробатики.**

В старших классах продолжается более углубленное изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений: в висах и упорах, опорных прыжках, акробатике, общеразвивающих и строевых упражнениях. Вместе с тем в программный материал включены для освоения новые гимнастические упражнения. Большей координационной сложностью отличаются общеразвивающие упражнения без предметов. Это достигается путем соединения различных движений и положений рук, ног, туловища с упражнениями в равновесии, ходьбой, бегом, прыжками, акробатическими упражнениями, объединенные в различные комбинации.

Гимнастические упражнения, включенные в программу старших классов, направлены прежде всего на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. Материал программы включает также значительный набор упражнений, влияющих на развитие различных координационных способностей и гибкости.

Гимнастические упражнения для юношей играют большую роль для подготовки их к будущей трудовой деятельности и службе в армии. Материал для девушек содержит упражнения для развития грациозности, красоты движений, способствует развитию мышечных групп, важных для выполнения функции материнства.

Во время уроков учитель должен обращать внимание учащихся на большие возможности гимнастических упражнений для развития физических способностей, но и воспитание волевых качеств (особенно в упражнениях на снарядах), формирование красивой осанки, фигуры, походки, движений. В этих целях он сообщает необходимые сведения о влиянии гимнастических упражнений и об особенности методики самостоятельных занятий.

Программный материал по гимнастике с элементами акробатики.

Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом.

Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок

На освоение и совершенствование опорных прыжков

Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115 – 120 см (10 класс) и 120 – 125 см (11 класс)

Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ноги (конь в ширину, высота 110 см)

На освоение и совершенствование акробатических упражнений

Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 15- 180 см. комбинации из ранее освоенных элементов

Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее изученных элементов

**На развитие координационных способностей.**

Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений.

Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и гимнастических упражнений. Ритмическая гимнастика

**На развитие силовых способностей и силовой выносливости.**

Лазанье по канату без помощи ног и с помощью ног на скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивание. Упражнения в висах и упорах

Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, в парах

**На развитие скоростно-силовых способностей**.

Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча

**На развитие гибкости**.

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами

**На знания о физической культуре.**

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах

**На овладение организаторскими умениями.**

Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками

**Самостоятельные занятия**.

Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями

Легкая атлетика.

В 10 – 11 классах продолжается работа по совершенствованию техники спринтерского и длительного бега, прыжков в длину и в высоту с разбега, метаний. Усиливается акцент на дальнейшее развитие кондиционных (выносливости, скоростно-силовых, скоростных) и координационных (ориентирование в пространстве, ритм, способность к согласованию движений и реакций, точность дифференцирования основных параметров движений) способностей. Увеличивается процент упражнений, сопряжено воздействующих на совершенствование техники и развитие кондиционных и координационных способностей. Уроки в этих классах в значительной мере приобретают черты тренировки. По сравнению с основной школой увеличивается длина спринтерских дистанций, время длительного бега, длина разбега и количество способов в прыжках и метаниях. С юношами и девушками продолжается углубленное изучение освоенных в 8 – 9 классах различных способов прыжков. Для усиление прикладной роли занятий и разностороннее воздействие на кондиционные и координационные способности рекомендуется чаще проводить занятия на местности в условиях преодоления естественных и искусственных препятствий. К тому же занятия на открытом воздухе обеспечивает выраженный оздоровительный эффект, способствует закаливанию организма, укреплению здоровья. На уроках по легкой атлетике следует создавать условия для воспитания у учащихся стремления к объективной оценке своих возможностей, самоопределению и самосовершенствованию. Выполнение трудных, но посильных заданий по развитию физических способностей, особенно выносливости, создает благоприятные условия для воспитания нравственных и волевых качеств. На уроках физической культуры следует давать знания и вырабатывать умения творчески применять освоенные легкоатлетические упражнения в беге, прыжках и метаниях с тем расчетом, чтобы учащиеся могли использовать их во время самостоятельных тренировок, внеклассных занятиях в школе и дома. В занятиях с юношами следует предусмотреть необходимость использования материала по легкой атлетике для подготовки их к службе в армии.

**Программный материал по легкой атлетике.**

Высокий и низкий старт до 40 м

Стартовый разгон

Бег на результат 100 м

Эстафетный бег

На совершенствование техники длинного бега

Бег в равномерном и переменном темпе 20 – 25 мин.

Бег 3000 м

Бег в равномерном и переменном темпе 15 – 20 мин.

Бег 2000 м

На совершенствование техники прыжка в длину с разбега

Прыжки в длину с 13 – 15 шагов разбега

На совершенствование техники прыжка в высоту с разбега

Прыжки в высоту с 9 – 11 шагов разбега

На совершенствование техники метания в цель и на дальность

Метание мяча 150 г с 4 – 5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 ми заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1Х1 м)с расстояния до 20 м

Метание гранаты 500 – 700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4 – 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2Х2 м) с расстояния 12 15 м, по движущейся цели (2Х2 м) с расстояния 10 – 12 м

Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с 1 – 4 шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние

Метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность, с 4 – 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1Х1 м)с расстояния 12 14 м

Метание гранаты 300 – 55 г с места на дальность, с 4 – 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние

Бросок набивного мяча (2 кг)двумя руками из различных исходных положений с места, с 1 – 4 шагов вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние

**На развитие выносливости.**

Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, групповой, эстафеты, круговая тренировка

Длительный бег до 20 мин

На развитие скоростно-силовых способностей

Прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, круговая тренировка

На развитие скоростных способностей

Эстафеты, старты из различных исходных положений с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов

На развитие координационных способностей

Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия на точность приземления; метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность двумя руками

**На знания о физической культуре.**

Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнования по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований

**На совершенствование организаторских умений.**

Выполнений обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками

**Самостоятельные занятия.**

Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой

Лыжная подготовка.

Общая схема проведения занятий по лыжной подготовке остается такой же, что и в предыдущих классах. Обучение элементам лыжной подготовки должно строиться с учетом возросших функциональных способностей организма учащихся. Для этого постепенно увеличивается длина дистанций, проходимых с равномерной и переменной интенсивностью преимущественно на среднепересеченной местности. Чаще, чем в средних классах, применяются эстафеты и различные соревнования. Паузы, возникающие во время отдыха, нужно заполнить малоинтенсивными упражнениями, желательно с закреплением ранее изученной техники передвижения на лыжах. Для этого можно использовать спуски с гор, отработку элементов техники лыжных ходов в медленном темпе, обращая особое внимание на координацию движений и правильность их выполнения. Интервалы отдыха после интенсивной работы устанавливаются таким образом, чтобы частота пульса снизилась примерно до 130 уд./мин. Не следует резко увеличивать скорость, ее нужно повышать постепенно от урока к уроку. Учитель должен указать учащимся на конкретные участки дистанции, где необходимо повысить скорость. Нужно научить учащихся равномерно распределять силы для прохождения всей дистанции, что позволит улучшить функциональные возможности их организма.

**Программный материал по лыжной подготовке**.

Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.

Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил на дистанции, лидирование, обгон, финиширование и др. прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши)

На знания о физической культуре

Правила проведения самостоятельных занятий.

Особенности физической подготовки лыжника.

Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях

**Вариативная часть.** Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения на руках в висе, лазанья и перелазания. Упражнения общей физической подготовки.

 **Уровень подготовленности учащихся**

**Учащиеся должны иметь представление:** о влиянии занятий физическими упражнениями на органы дыхания; планировании двигательного режима на учебную четверть; об одном из олимпийских видов программы по лёгкой атлетике; организации игровой деятельности среди учащихся младших классов; самоконтроле при развитии скоростно-силовых физических качеств; безопасном выполнении физических упражнений; оказание первой медицинской помощи при травмах.

**Уметь:** находить внутренние резервы использования практико-ориентированных возможностей во время занятий физическими упражнениями; творчески применять средства физической культуры для организации и ведения здорового образа жизни.

**Примерные требования к двигательной подготовленности учащихся**

|  |  |
| --- | --- |
| Задания |  Оценка в баллах |
|  мальчики |  девочки |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Бег 30 м, с | 4,4 | 5,1-4,8 | 5,2 | 4,8 | 5,3-5,9 | 6,1и ниже |
| Бег 100 м, с | 14,5 | 14,9 | 15,5 | 16,5 | 17,0 | 17,8 |
| Челночный бег3х10м | 7,3 | 7,7-8,0 | 8,2 | 8,4 | 8,7-9,3 | 9,7 |
| Бег 6 минут, м | 1500 | 1400-1300 | 1100 | 1300 | 1200-1050 | 900 |
| Бег2000 м, мин | 9,20 | 10,20 | 11,20 | 10,30 | 12,15 | 13,30 |
| Бег 3000 м | 15,0 | 16,0 | 17,0 |  |
| Прыжки в длинус места, см | 230 | 210-195 | 180 | 210 | 190-170 | 160 |
| Прыжок в длину с разбега, см | 440 | 400 | 340 | 375 | 340 | 300 |
| Прыжок в высотус разбега, см | 135 | 130 | 105 | 120 | 115 | 105 |
| Метание гранаты 500-7000 г, м | 32 | 26 | 22 | 18 | 13 | 11 |
| Лазанье по канату, см | 400 | 300 | 200 | - | - | - |
| Лазанье по канату без помощи ног, см | 300 | 200 | 150 | - | - | - |
| Подтягивание в висе, раз | 11 | 9-8 | 4 | - | - | - |
| Подтягивание из виса лежа, раз | - | - | - | 18 | 15-13 | 6 |
| Поднимание туловищаиз положения лежа на спине, руки заголовой,кол-во раз за 1 мин | 45 | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 |
| Кросс 2000 м, мин, с |  |  |  | 10,10 | 11,40 | 12,40 |
| Кросс 5000 м | Без учета времени |

 **КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

 **10 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****урока** |  **Наименование темы раздела, темы урока, виды контроля** | **Дата по плану** | **Дата по факту** |
|  | **Лёгкая атлетика (12 уроков)** |  |  |
|  | Повторный инструктаж по охране труда на рабочем месте. Высокий и низкий старт до 40 м |  |  |
|  | Низкий старт. Стартовый разгон.  |  |  |
|  | Бег по дистанции. Финиширование.  |  |  |
|  | Бег на короткие дистанции. 100 м. Зачет.  |  |  |
|  | Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега.  |  |  |
|  | Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега. Зачёт. |  |  |
|  | Бег на м.-3000 м, д.-2000 м. Зачет.  |  |  |
|  | Метание мяча с 4-5 шагов разбега на дальность.  |  |  |
|  | Метание мяча с4-5 шагов разбега на дальность. Зачёт.  |  |  |
|  | Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.  |  |  |
|  | Эстафеты 4х100.  |  |  |
|  | Бросок набивного мяча 3 кг. 2-я руками из различных и.п. с места.  |  |  |
|  | **Спортивные игры (10уроков)** |  |  |
|  | Инструктаж по ОТ на уроках волейбола. Передача мяча двумя руками сверху.  |  |  |
|  | Передача мяча двумя руками сверху. Зачёт. |  |  |
|  | Верхняя прямая подача в заданную часть площадки.  |  |  |
|  | Верхняя прямая подача в заданную часть площадки. Зачет. |  |  |
|  | Варианты нападающего удара через сетку. |  |  |
|  | Варианты нападающего удара через сетку. Зачёт. |  |  |
|  | Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка |  |  |
|  | Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. – Зачет. |  |  |
|  | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защиты |  |  |
|  | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защиты. -Зачет |  |  |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики (12уроков)** |  |
|  | Инструктаж по ОТ на уроках гимнастики. ОРУ с набивным и большим мячом. М.- Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см Д.- Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок |  |  |
|  | ОРУ с набивным и большим мячом. М.- Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см Д.- Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок |  |  |
|  | ОРУ с набивным и большим мячом. М.- Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см Д.- Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскокЗачет.  |  |  |
|  | ОРУ со скакалкой. Упражнения в висах и упорах.  |  |  |
|  | ОРУ с гимн. палкой. Упражнения в висах и упорах. Зачёт.  |  |  |
|  | ОРУ с гимн. палкой. М.- стойка на руках с помощью.  |  |  |
|  |  ОРУ с обручами. М.- стойка на руках с помощью.- Зачет. |  |  |
|  | ОРУ с обручами. Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115 – 120 см (10 класс)  |  |  |
|  | ОРУ в парах Опорный прыжок. Зачёт. |  |  |
|  | ОРУ в парах М.-Лазанье по вертикальному канату. Д.- стойка на лопатках.  |  |  |
|  | ОРУ в парах М.-Лазанье по вертикальному канату. Д.- стойка на лопатках. Зачёт. |  |  |
|  | Эстафеты и игры с использованием гимн.упр. и инвентаря.  |  |  |
|  | **Лыжная подготовка (12 уроков)** |  |
|  | Повторный инструктаж по охране труда на рабочем месте. Инструктаж по ОТ на уроках лыжной подготовки. |  |  |
|  | Попеременный четырёхшажный ход. Эстафеты. |  |  |
|  | Попеременный четырёхшажный ход. Зачёт. |  |  |
|  | Прохождение дистанции до 5 км |  |  |
|  | Переход с попеременных ходов на одновременные. Игры. |  |  |
|  | Переход с попеременных ходов на одновременные. Зачёт. |  |  |
|  | Обгон, финиширование на дистанции. |  |  |
|  | Преодоление контруклона. Эстафеты. |  |  |
|  | Преодоление контруклона. Зачёт. |  |  |
|  | Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. |  |  |
|  | Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. – Зачет. |  |  |
|  | Передвижение на лыжах 2 км. |  |  |
|  | **Спортивные игры(11 уроков)** |  |  |
|  | Инструктаж по ОТ на уроках баскетбола. Стойки, перемещения, повороты.  |  |  |
|  | Ловля и передача мяча. Тактика свободного нападения. |  |  |
|  | Ловля и передача мяча. Зачёт.  |  |  |
|  | Броски одной и двумя руками с места. |  |  |
|  | Броски одной и двумя руками с места. Зачёт. |  |  |
|  | Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.  |  |  |
|  | Ведение мяча. Зачёт. Позиционное нападение и защита. |  |  |
|  | Броски в движении (после ведения, после ловли).  |  |  |
|  | Броски в движении (после ведения, после ловли . Зачёт. |  |  |
|  | Перехват мяча. Взаимодействие 3-х игроков.  |  |  |
|  | Броски одной и двумя руками в прыжке. Зачёт.  |  |  |
|  | **Лёгкая атлетика (11 уроков)** |  |  |
|  | Инструктаж по ОТ на уроках лёгкой атлетики. Бег на 100 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции  |  |  |
|  | Стартовый разгон. Бег на 100 м. Зачёт. |  |  |
|  | Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега способом «перешагивание».  |  |  |
|  | Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега способом «перешагивание». Зачёт. |  |  |
|  | Метание малого мяча с 4-5 шагов разбега в вертикальную и горизонтальную цели.  |  |  |
|  | Метание малого мяча с 4-5 шагов разбега в вертикальную и горизонтальную цели. Зачет. |  |  |
|  | Метание малого мяча с 4-5 шагов разбега в верт. игориз. цели. Зачёт.  |  |  |
|  | Бросок набивного мяча 2кг. 2-я руками из различных и.п. с места. |  |  |
|  | Метание гранаты (500-700г.) с 4-5 шагов разбега на дальность. |  |  |
|  | Метание гранаты (500-700г.) с 4-5 шагов разбега на дальность.Зачет. |  |  |
|  | Подвижные игры с элементами легкой атлетики. |  |  |
|  | **Итого** | **68 уроков** |  |