

**Рабочая программа по учебному предмету**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**10 класс**

**среднее общее образование**

Составитель рабочей программы:

Лютый Виктор Владимирович

учитель физической культуры

первой квалификационной категории

**2020**

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

В результате изучения физической культуры на базовом уровне обучающийся 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;
* понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

Содержание учебного предмета

**Физическая культура и основы здорового образа жизни**

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры;

оздоровительные ходьба и бег.Прикладная физическая подготовка

Полоса препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.

***Легкая атлетика*:** Спринтерский бег. Низкий старт. Стартовый разгон. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину. Метание гранаты из различных положений и на дальность. Челночный бег. Прыжок в высоту.

***Лыжная подготовка*:** Попеременный четырехшажный ход. Одновременный одношажный и одновременный двухшажный ход. Подъем в гору различными способами. Повороты на месте и в

движении. Одновременный и попеременный коньковый ход. Преодоление препятствий при спуске с горы. Торможение различными способами. Прохождение дистанции 5-6 км.

Спортивные игры:

*«волейбол»* Комбинации из передвижений и остановок игрока. Передача мяча двумя руками сверху. Прием мяча двумя руками снизу. Прием мяча после подачи. Прием мяча от сетки. Нижняя прямая подача мяча. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Одиночное и групповое

блокирование. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение. Учебная игра в волейбол.

*«баскетбол»* Стойки и передвижения игрока. Передачи мяча различными способами на месте и в

движении. Ведение мяча с сопротивлением защитника. Передачи с сопротивлением игрока. Бросок мяча в движении. Бросок в прыжке со средней дистанции. Индивидуальные действия в защите

(вырывание, выбивание мяча, накрывание броска). Нападение быстрым прорывом. Нападение протии зонной защиты. Нападение через заслон. Учебная игра в баскетбол.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)"; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные

дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.

***Гимнастика с элементами акробатики:*** Висы и упоры. Подъем переворотом. Подтягивания на перекладине. Упражнения на гимнастической скамейке. Строевые упражнения на месте и в движении. Опорный прыжок. Акробатические упражнения. ***Нормативы ВФСК «ГТО» (на уроке).*** Метание снаряда весом 150 г., прыжок в длину с места**,**наклон вперед из положения стоя на скамье, подъём туловища из положения лёжа на спине, подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки).

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Тема урока** | **Количество часов** |
| **Легкая атлетика – (12 часов)** | | |
|  | Высокий и низкий старт Стартовый разгон Финиширование. Инструктаж по ТБ | **1** |
|  | Спринтерский бег Эстафетный бег | **1** |
|  | Спринтерский бег Эстафетный бег | **1** |
|  | Бег на результат 100 метров | **1** |
|  | Метание гранаты 500-700грамм. Челночный бег. ***Нормативы ВФСК «ГТО»***. *Возникновение первых спортивных соревнований.* | **1** |
|  | Метание гранаты 500-700грамм. Челночный бег. | **1** |
|  | Метание гранаты 500-700грамм. Челночный бег | **1** |
|  | Прыжок в длину с места способом «согнув ноги». ***Нормативы ВФСК «ГТО»***. | **1** |
|  | Прыжок в длину с места способом «согнув ноги» | **1** |
|  | Прыжок в длину с места способом «согнув ноги» | **1** |
|  | Бег на средние дистанции Равномерный бег.  Появление мяча, упражнения и игры с мячом. | **1** |
|  | Бег на средние дистанции Равномерный бег.  Появление мяча, упражнения и игры с мячом. | **1** |
| **Спортивные игры волейбол – 15 часов** | | |
|  | Верхняя прямая подача. Учебная игра. ТБ на уроках спорт. Игр. | **1** |
|  | Верхняя прямая подача. Учебная игра. ТБ на уроках спорт. Игр. | **1** |
|  | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах | **1** |
|  | Передача мяча сверху двумя руками через сетку. | **1** |
|  | Передача мяча сверху двумя руками через сетку. | **1** |
|  | Нападающий удар при встречных передачах. | **1** |
|  | Прием мяча снизу отраженного сеткой  Прием мяча снизу в группе. Учебная игра 6х6 | **1** |
|  | Прием мяча снизу отраженного сеткой  Прием мяча снизу в группе. Учебная игра 6х6 | **1** |
|  | Прямой нападающий удар через сетку | **1** |
|  | Прямой нападающий удар через сетку. | **1** |
|  | Групповое блокирование Нападение через 3-ю зону. | **1** |
|  | Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. | **1** |
|  | Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. | **1** |
|  | Групповое блокирование и страховка блока Учебная игра | **1** |
|  | Групповое блокирование и страховка блока. Учебная игра | **1** |
| **Гимнастика -21час** | | |
|  | Сед углом – девушки. Длинный кувырок – юноши Т.Б. на уроках гимнастики. | **1** |
|  | Сед углом – девушки. Длинный кувырок – юноши Т.Б. на уроках гимнастики. | **1** |
|  | Стойка на лопатках – девушки. Стойка на руках с помощью – юноши. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. | **1** |
|  | Поворот боком –юноши. Сед углом – девушки.  Наклон вперед стоя на гимнастической скамейке. ***Нормативы ВФСК «ГТО»***. | **1** |
|  | Поворот боком –юноши. Сед углом – девушки | **1** |
|  | Акробатическая комбинация из 4-5 элементов | **1** |
|  | Акробатическая комбинация из 4-5 элементов | **1** |
|  | Лазанье по канату в 2 приема строевые упражнения | **1** |
|  | Лазанье по канату в 2 приема строевые упражнения.  Закаливание организма (обтирание). | **1** |
|  | Подтягивание в висе. ***Нормативы ВФСК «ГТО»***.  Освоение висов и упоров | **1** |
|  | Подтягивание в висе. Освоение висов и упоров | **1** |
|  | Вис прогнувшись, согнувшись, сзади переход в упор –юноши. | **1** |
|  | Вис прогнувшись, согнувшись, сзади переход в упор –юноши. | **1** |
|  | Соскок вперед и назад с поворотом | **1** |
|  | Соскок вперед и назад с поворотом | **1** |
|  | Из упора присев силой стойка на руках и голове. | **1** |
|  | Из упора присев силой стойка на руках и голове | **1** |
|  | Прыжок под углом –девушки, прыжок ноги врозь –юноши через коня | **1** |
|  | Прыжок под углом –девушки, прыжок ноги врозь –юноши через коня | **1** |
|  | Прыжок под углом –девушки, прыжок ноги врозь –юноши. Через коня | **1** |
|  | Опорный прыжок через коня в длину. Поднимание туловища из положения лежа на спине. ***Нормативы ВФСК «ГТО»***. | **1** |
| **Лыжная подготовка (24 часов)** | | |
|  | Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Попеременный двушажный ход. Прохождение дистанции 2 км | **1** |
|  | Одновременный двушажный ход Температурный режим. | **1** |
|  | Одновременный двушажный ход Температурный режим. | **1** |
|  | Переход с одного хода на другой. Бесшажный ход | **1** |
|  | Переход с одного хода на другой. Бесшажный ход | **1** |
|  | Одновременный одношажный ход Подъем «елочкой». | **1** |
|  | Одновременный одношажный ход Подъем «елочкой». | **1** |
|  | Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход | **1** |
|  | Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход | **1** |
|  | Повороты при спусках. Коньковый ход | **1** |
|  | Попеременно одношажный коньковый ход | **1** |
|  | Попеременно одношажный коньковый ход | **1** |
|  | Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. | **1** |
|  | Попеременный двушажный коньковый ход | **1** |
|  | Прохождение поворотов со спусков с палками и без них. | **1** |
|  | Спуски и подъемы с небольших склонов | **1** |
|  | Спуски и подъемы с небольших склонов | **1** |
|  | Прохождение дистанции 5км.в медленном темпе | **1** |
|  | Прохождение дистанции 2 -3 км. Коньковым ходом. | **1** |
|  | Прохождение дистанции 2 -3 км. Коньковым ходом. | **1** |
|  | Прохождение дистанции 5км. Коньковым ходом. | **1** |
|  | Прохождение дистанции 2 -3 км. Коньковым ходом. Прохождение дистанции 5км. Коньковым ходом | **1** |
|  | Прохождение дистанции 5км. Коньковым ходом. | **1** |
|  | Прохождение дистанции 5км. Коньковым ходом | **1** |
| **Спортивные игры (баскетбол) – (6 часов)** | | |
|  | Т.Б на уроках спортивных игр. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. | **1** |
|  | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча | **1** |
|  | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча | **1** |
|  | Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройка. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. *История зарождения древних Олимпийских игр.* | **1** |
|  | Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. История зарождения древних Олимпийских игр. | **1** |
|  | Бросок двумя руками от головы с 3–х очковой зоны | **1** |
| **Легкая атлетика – (15 часов)** | | |
|  | Прыжки в высоту способом «перешагивания». | **1** |
|  | Прыжки в высоту способом «перешагивания». | **1** |
|  | Прыжки в высоту способом «перешагивания» | **1** |
|  | Тройной прыжок с места Бег в медленном темпе до 4 минут. | **1** |
|  | Тройной прыжок с места Бег в медленном темпе до 4 минут. | **1** |
|  | Тройной прыжок с места. Бег в медленном темпе до 4 минут. | **1** |
|  | Финиширование. Челночный бег 3х10. Эстафетный бег | **1** |
|  | Финиширование. Челночный бег 3х10. ***Нормативы ВФСК «ГТО»***. Эстафетный бег | **1** |
|  | Финиширование. Челночный бег 3х10. Эстафетный бег | **1** |
|  | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» | **1** |
|  | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» | **1** |
|  | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» | **1** |
|  | Метание гранаты 500-700грамм. Челночный бег 3 х 10 | **1** |
|  | Метание гранаты 500-700грамм. Челночный бег 3 х 10 контрольный урок | **1** |
|  | Бег 2000,3000 м на результат. Развитие выносливости  2000м(д)10.00-11.30  3000м(ю)13.00-15.00 ***Нормативы ВФСК «ГТО»***. | **1** |
| **Спортивные игры баскетбол - (6 часов)** | | |
|  | Ловля и передача мяча с сопротивлением. | **1** |
|  | Нападение быстрым прорывом | **1** |
|  | Нападение быстрым прорывом | **1** |
|  | Технические действия в защите учебная игра. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. | **1** |
|  | Личная защита в игровых взаимодействиях | **1** |
|  | Личная защита в игровых взаимодействиях | **1** |
| ***Национальные игры. (3 часа)*** | | |
|  | Правила русской народной игры «Лапта». Общеразвивающие и специальный упражнения. | **1** |
|  | Хват биты. Упражнения с битой, имитационные удары. | **1** |
|  | Тактика игры в защите и в нападении. Подведение итогов за учебный год. Домашнее задание на лето. | **1** |