Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Верхнеаремзянская средняя общеобразовательная школа»-филиал «Прииртышская средняя общеобразовательная школа»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по предмету «Физкультура»

для 10 класса

на 2019-2020 учебный год

Составитель программы: учитель физической культуры

Махиянов А.А.

2019 год

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» (базовый уровень) для обучающихся 10 класса составлена в соответствии с «Комплексной программой физического воспитания учащихся 1-11 классов»  В.И. Ляха, А.А. Зданевича, «Поэтапная подготовка учащихся к выполнению нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне», ориентированной на одночасовой вариант прохождения материала.

На изучение предмета «Физическая культура» в 10 классе в учебном плане МАОУ «Прииртышская СОШ» отводится 3 часа в неделю из них 2 часа в неделю (68 часов в год) по программе В.И. Ляха, А.А. Зданевича и 1 час на подготовку к сдаче ВФСК ГТО (34 часа в год)

**Содержание предмета «Физическая культура» (базовый уровень)**

**Основы физической культуры и здорового образа жизни**

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.

Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Нормы этнического общения и коллективного взаимодействия игровой и соревновательной деятельности.

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу.

(в ред. Приказа Минобрнауки России от 03.06.2008 N 164)

**Легкая атлетика (19 часов)**

1.высокий старт, низкий старт.

2.бег на короткие, средние и длинные дистанции.

3.спортивная ходьба.

4.прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега.

5.прыжки в высоту с 7 – 9 шагов разбега.

6.метание малого мяча:

а) на дальность отскока от стены;

б) на дальность с 4 – 5 шагов разбега;

в) в горизонтальную и вертикальную цель 1×1 м с 8 – 10 м.

7.бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов.

8.кроссовый и эстафетный бег.

9. барьерный бег.

**Спортивные игры, элементы техники национального вида спорта (основные технические приемы и тактические действия) (20 часов)**

Баскетбол (абзац введен Приказом Минобрнауки России от 03.06.2008 N 164)

1.стойка игрока. Перемещение приставными шагами. Остановка прыжком. Повороты без мяча и с мячом.

2. ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении, с сопротивлением нескольких защитников.

3. ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.

4. вырывание и выбивание мяча, броски в кольцо.

5. тактика свободного нападения, позиционное нападение (5:0), с изменением позиции; нападение быстрым прорывом, взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

6. игра по упрощенным правилам баскетбола.

Футбол (абзац введен Приказом Минобрнауки России от 03.06.2008 N 164)

1.стойка игрока, перемещения приставными шагами, ускорения.

2. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу), передача мяча.

3. ведение мяча по прямой, с изменением направления, скорости, с пассивным сопротивлением защитника. 4.удары по воротам, игра головой.

5.вырывание и выбивание мяча, перехват мяча.

6.игра вратаря.

7.использование корпуса, обыгрыш сближающих противников, финты

8. игра по упрощенным правилам.

Волейбол (абзац введен Приказом Минобрнауки России от 03.06.2008 N 164)

1.передача мяча через сетку.

2.передача мяча над собой, во встречных колоннах.

3 нижняя прямая подача мяча. Прием подачи.

4. игра в волейбол.

**Гимнастика (13 часов)**

1. Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. Гимнастические упражнения и комбинации на снарядах. Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне. Девочки: из упора на н/ж опускание вперед в вис присев; из виса присев на н/ж махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на в/ж; вис лежа на н/ж; сед боком на н/ж, соскок.

2.опорные прыжки: Мальчики : прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115см), Девочки : прыжок боком с поворотом на 90º (конь в ширину, высота 110см)

3. акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

4.лазанье по канату.

5.общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника..

6. упражнения и композиции ритмической гимнастики.

**Лыжная подготовка (16 часа)**

1.одновременный одношажный ход (стартовый вариант).

2.коньковый ход.

3.торможение и поворот «плугом».

4.прохождение дистанции до 4,5 км.

5. кроссовая подготовка.

6.правила и организация проведения соревнований по кроссу. ТБ при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Разделы, темы** | **Количество часов** | | **Практическая часть программы** |
| **Примерная**  **программа** | **Рабочая программа** |
| 1 | **Легкая атлетика**  Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Техника челночного бега. Тестирование челночного бега 3×10 м. Техника метания мешочка на дальность. Тестирование метания мешочка на дальность. Техника прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега на результат. Тестирование метания малого мяча на точность. Тестирование прыжка в длину с места. Преодоление полосы препятствий. Усложненная полоса препятствий. Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжок в высоту с прямого разбега на результат. Прыжок в высоту спиной вперед. Контрольный урок по прыжкам в высоту. Знакомство с мячами-хопами. Прыжки на мячах-хопах. Броски набивного мяча от груди и способом «снизу». Бросок набивного мяча из-за головы на дальность. Тестирование прыжка в длину с места. Техника метания на точность (разные предметы). Тестирование метания малого мяча на точность. Беговые упражнения. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Тестирование челночного бега 3×10 м. Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность. Бег на 1000 м. | 19 | 19 | 18 |
| 2 | **Гимнастика**  Упражнения на координацию движений. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Тестирование подъема туловища из положения, лежа за 30 с. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Тестирование виса на время. Кувырок вперед. Кувырок вперед с трех шагов. Кувырок вперед с разбега. Усложненные варианты выполнения кувырка вперед. Стойка на лопатках мост. Круговая тренировка. Стойка на голове. Лазанье и перелазание по гимнастической стенке. Различные виды перелезаний. Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине. Круговая тренировка. Прыжки в скакалку. Прыжки в скакалку в движении. Круговая тренировка. Вис согнувшись, вис прогнувшись на перекладине . Переворот назад и вперед на перекладине. Комбинация на перекладине. Вращение обруча. Варианты вращения обруча. Лазанье по канату и круговая тренировка. Круговая тренировка. Круговая тренировка. Тестирование виса на время. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. | 13 | 13 | 12 |
| 3 | **Лыжная подготовка**  Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок. Повороты переступанием на лыжах без палок. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками. Торможение падением на лыжах с палками. Прохождение дистанции 1 км на лыжах. Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон. Подъем на склон «полуелочкой» и спуск на лыжах. Подъем на склон «елочкой». Передвижение на лыжах змейкой. Подвижная игра на лыжах «Накаты». Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах. Контрольный урок по лыжной подготовке | 16 | 16 | 15 |
| 4 | **Спортивные игры**  В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, волейбол, футбол и др. Обучение сложной технике игры основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка. | 20 | 20 | 19 |
| 5 | **ГТО**  Упражнения для развития силовых способностей, развития гибкости, скоростных способностей, развития выносливости, скоростно-силовых способностей, координационных способностей. | 34 | 34 | 34 |
|  | **Итого за 1 четверть** | 24 | 24 |  |
|  | **Итого за 2 четверть** | 24 | 24 |  |
|  | **Итого за 3 четверть** | 30 | 30 |  |
|  | **Итого за 4 четверть** | 24 | 24 |  |
|  | **Итого:** | **102** | **102** |  |

**Требования к уровню подготовки**

В результате изучения физической культуры ученик должен

**Знать и понимать**:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

-основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

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

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

**Уметь:**

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

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

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

- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

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

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

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

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