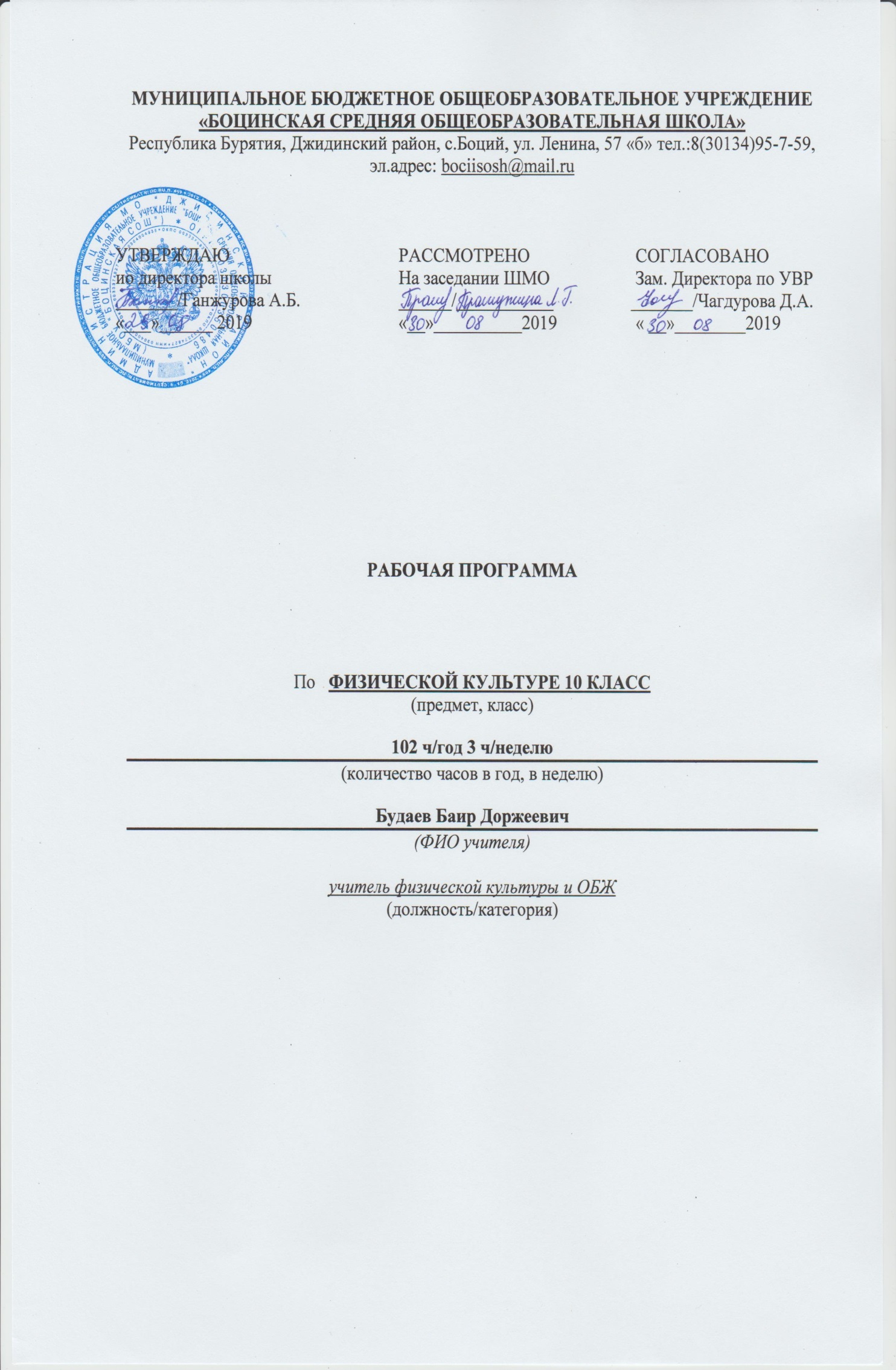
****

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре в 10 класса составлена в соответствии с

- Федеральным компонентом государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования (приказ от 05.03.2004 г №1089);

-  Примерная программа по физической культуре, с учётом комплексной программы физического воспитания учащихся А. П. Матвеев.

 Программа ориентирована на использование учебника Физическая культура. 10 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений/ А. П. Матвеев. – М., 2018 г.

- образовательной программой МБОУ «Боцинская СОШ»;

- учебным планом МБОУ «Боцинская СОШ» на 2019-2020 учебный год;

- федеральным перечнем учебников на 2019-2020 учебный год;

- Положением о рабочей программе МБОУ «Боцинская СОШ».

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на **достижение следующих целей:**

* Развитие физических качеств и способности, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.
* Воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью.
* Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта.
* Освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций.
* Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

На основании требований Государственного образовательного стандарта 2010 г. в содержании рабочей программы предполагается реализовать актуальные в настоящее время компетентностный, личностно ориентированный, деятельностный подходы, которые определяют **задачи физического воспитания 10 класса:**

* Содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические 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 и координационных способностей.
* Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовке к службе в армии.
* Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.
* Формирование адекватной самооценке личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма. Развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания.
* Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психических регуляции.

**Требования к уровню подготовки учащихся 10 класса**

***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 физическим 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 приёмы самомассажа и релаксации;
* Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения выполнять приёмы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
* Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

***Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:***

* Для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
* Подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооружённых 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.

В соответствии с ФБУП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе и на его преподавание отводится 102 ч в год.

**Содержание учебного предмета**

**Основы знаний о физической культуре, умения навыки**

**Основы физической культуры и здорового образа жизни. Социокультурные основы ( 1 час)**

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. . Основы физической культуры и здорового образа жизни. Основные этапы развития физической культуры в России. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

**Психолого-педагогические основы (1 ч.)**

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

**Медико-биологические основы (1 ч.)**

Спортивно-оздоровительная деятельность.Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы. Организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий. В зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.

**Баскетбол, волейбол, футбол (56 ч.)**

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

**Гимнастика с элементами акробатики (10 ч.)**

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.

**Лёгкая атлетика (30 ч.)**

Основы биомеханики лёгкоатлетических упражнений. Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лёгкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой. НРК: Беседа о национальных видах спорта: Стрельба из лука, борьба, конные скачки. Подвижные игры: лапта, городки, крепость, метание камней.

**Кроссовая подготовка (6)**

Влияние кроссовой подготовки на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий. Самоконтроль на занятиях кроссовой подготовки.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  урока | Темы уроков по классам | | Кол-во час | Кол-во  часов | | | Коррекция | |
| 10 класс | |
| Дата  план | Дата  факт | |  | |
| 1 | 2 | | 3 | 4 | | | 5 | |
| 1 | Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Вводный инструктаж по технике безопасности, первичный инструктаж на рабочем месте на уроках физической культуры. НРК:  *НРК: беседа о нац. Видах спорта: борьба, стрельба из лука, конные скачки.* | | 1 |  |  | |  | |
| 2 | ОРУ на закрепление общей выносливости. Равномерный бег 800 метров | | 1 |  |  | |  | |
| 3 | Закрепление | Совершенствование | 1 |  |  | |  | |
| Техника челночного бега 3х10 метра (3 – 5 повторений) | |
| 4 | Равномерный бег на 1000 метров НРК: «Лапта» | | 1 |  |  | |  | |
| 5 | Бег на 60 метров. *НРК:*  НРК: «Лапта». | | 1 |  |  | |  | |
| 6 | Закрепление | Совершенствование | 1 |  |  | |  | |
| ОРУ на развитие силы. Подтягивание на перекладине | |
| 7 | Теория: «Здоровый образ жизни, о вреде дурных привычек» | | 1 |  |  | |  | |
| 8 | Бег 60 метров с максимальной интенсивностью; удержание тела в висе на перекладине (д); подтягивание на перекладине (м) | | 1 |  |  | |  | |
| 9 | Тест – наклон вперёд из положения стоя; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 30 секунд | | 1 |  |  | |  | |
| 10 | Бег на 1000 метров с фиксированием результатов | | 1 |  |  | |  | |
| 11 | Прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине | | 1 |  |  | |  | |
| 12  13 | Закрепление | Совершенствование | 1 |  |  | |  | |
| Техника прыжка в длину способом «согнувшись», «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега | | 1 |
| 14 | Совершенствование техники передачи эстафетной палочки | | 1 |  |  | |  | |
| 15 | Эстафетный бег 4х100 метров на стадионе | | 1 |  |  | |  | |
| 16 | Бег на 100 метров на результат. НРК: Беседа о национальных видах спорта: Стрельба из лука, борьба, конные скачки. Подвижные игры: лапта, городки, крепость, метание камней. «Крепость». | | 1 |  |  | |  | |
| 17 | Закрепление | Совершенствование | 1 |  |  | |  | |
| Техника метания гранаты на точность и дальность: 700 г (м); 500 г (д) | |
| 18 | Бег на 1500 метро (д); на 2000 метров (м) | | 1 |  |  | | |  |
| 19 | Закрепление | Совершенствование | 1 |  |  | | |  |
| Техника ударов по неподвижному и летящему мячу, остановки мяча | |
| 20 | Закрепление | Совершенствование | 1 |  |  | | |  |
| Удары головой серединой лба и боковой частью в прыжке и с разбега | |
| 21 | Закрепление | Совершенствование | 1 |  |  | | |  |
| Остановка мяча грудью, отбор мяча толчком плеча к плечу, подкатом | |
| 22 | Закрепление | Совершенствование | 1 |  |  | | |  |
| Обманные движения уходом, остановкой, ударом по мячу. НРК: Техническая и тактическая подготовка в национальной борьбе. | |
| 23;  24 | Двусторонняя игра в футбол по основным правилам. НРК: Техническая и тактическая подготовка в стрельбе из лука | | 1  1 |  |  | | |  |
| 25;  26 | Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся | | 1  1 |  |  | | |  |
| 27 | Закрепление | Совершенствование | 1 |  |  | | |  |
| Передачи мяча двумя руками, одной, сверху, снизу, с отскоком от пола | |
| 28 | Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника | | 1 |  |  | | |  |
| 29 | Закрепление | Совершенствование | 1 |  |  | | |  |
| Варианты бросков мяча в корзину в движении | |
| 30 | Закрепление | Совершенствование | 1 |  |  | | |  |
| Тактика стремительного нападения | |
| 31 | Закрепление | Совершенствование | 1 |  |  | | |  |
| Вырывание, выбивание, перехват, накрывание | |
| 32 | Закрепление | Совершенствование. | 1 |  |  | | |  |
|  | Тактика защиты, защита против игрока с мячом и без мяча. НРК: Техническая и тактическая подготовка в национальной борьбе. | |  |  | | |  |
| 33 | Двусторонняя игра в баскетбол по основным правилам | | 1 |  |  | | |  |
| 34;  35 | Игра в баскетбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся | | 1  1 |  |  | | |  |
| 36 | Совершенствование техники передвижений, комбинации из основных элементов техники передвижений в волейболе | | 1 |  |  | | |  |
| 37 | Закрепление | Совершенствование | 1 |  |  | | |  |
| Техника приёма и передачи мяча в опорном положении, в прыжке, передача назад. Передачи различные по расстоянию и высоте | |  |
| 38 | Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками | | 1 |  |  |  | | |
| 39 | Совершенствование прямой верхней передачи | | 1 |  |  |  | | |
| 40;  41 | Совершенствование прямого нападающего удара | | 1  1 |  |  |  | | |
| 42 | Совершенствование приёма мяча одной рукой с падением вперёд и скольжением на груди-животе | | 1 |  |  |  | | |
| 43 | Совершенствование вариантов блокирования нападающих ударов (одиночное, вдвоём), страховка | | 1 |  |  |  | | |
| 44 | Совершенствование тактики нападения – индивидуальные, групповые и командные действия | | 1 |  |  |  | | |
| 45 | Совершенствование тактики защиты – индивидуальные, групповые и командные действия | | 1 |  |  |  | | |
| 46;  47 | Двусторонняя игра в волейбол по основным правилам | | 1  1 |  |  |  | | |
| 48;  49 | Игра в волейбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся | | 1  1 |  |  |  | | |
| 50 | Повторный инструктаж по технике безопасности: гимнастике, спортиграм, лёгкой атлетике. Оказание первой помощи | | 1 |  |  |  | | |
| 51 | Бег в равномерном темпе до 12 минут | Бег в равномерном темпе до 15 минут | 1 |  |  |  | | |
| 52 | Бег в равномерном темпе до 15 минут | Бег в равномерном темпе до 18 минут | 1 |  |  |  | | |
| 53 | Закрепление | Совершенствование | 1 |  |  |  | | |
| Челночный бег с преодолением препятствий, ведением и без ведения мяча | |
| 54 | Подтягивание на перекладине, лазание по гимнастической стенке без помощи ног | | 1 |  |  |  | | |
| 55 | Прыжки со скакалкой: 1 минута, 4 повтора. Атлетическая гимнастика с общеразвивающей направленностью и максимальной интенсивностью | | 1 |  |  |  | | |
| 56 | Игра в «Стрит-бол» по основным правилам | | 1 |  |  |  | | |
| 57;  58 | Игра в «Стрит-бол» по основным правилам с привлечением к судейству учащихся | | 1  1 |  |  |  | | |
| 59 | Теория: «Оказание первой помощи, профилактика травматизма». Метание малого мяча в цель с 11-13 метро (д); с 13-15 метров (м) | | 1 |  |  |  | | |
| 60 | Совершенствование длинного кувырка; стойка на руках с помощью (м), стойка на лопатках (д) | | 1 |  |  |  | | |
| 61 | Кувырок назад через стойку на руках с помощью (м); сед углом, стоя на на коленях, наклон назад (д) | | 1 |  |  |  | | |
| 62 | Темповый переворот боком «колесо», два переворота | | 1 |  |  |  | | |
| 63;  64 | Комплекс корригирующих упражнений для мышц позвоночника, спины и живота | | 1 |  |  |  | | |
| 65;  66 | Атлетическая гимнастика с обще-развивающей направленностью и максимальной интенсивностью. | | 1  1 |  |  |  | | | |
| 67 | Теория: «Основные требования безопасности на занятиях физической культуры». Прыжки со скакалкой с максимальной интенсивностью до 1 минуты (3-4 повтора) | | 1 |  |  |  | | | |
| 68 | Упражнения с набивными мячами с максимальной интенсивностью (вес 3-5 кг) | | 1 |  |  |  | | | |
| 69 | Совершенствование игровых упражнений с набивными мячами (вес 3-5 кг) | | 1 |  |  |  | | | |
| 70 | Равномерный бег до 12 минут | Равномерный бег до 15 минут | 1 |  |  |  | | | |
| 71 | Совершенствование техники метания малого мяча в цель с 16-18 метров | | 1 |  |  |  | | | |
| 72 | Круговая тренировка с использованием гимнастических упражнений и лазания по канату | | 1 |  |  |  | | | |
| 73 | Прыжковые упражнения , выпрыгивание вверх из полуприседа с отягощением | | 1 |  |  |  | | | |
| 74 | ОРУ с повышенной амплитудой движений для различных суставов | | 1 |  |  |  | | | |
| 75 | Челночный бег 3х10; 4х10 метров | | 1 |  |  |  | | | |
| 76 | Комбинации из изученных элементов техники волейбола | | 1 |  |  |  | | | |
| 77 | Двусторонняя игра в волейбол по основным правилам | | 1 |  |  |  | | | |
| 78;  79 | Игра в волейбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся | | 1  1 |  |  |  | | | |
| 80 | Комбинации из изученных элементов баскетбола | | 1 |  |  |  | | | |
| 81 | Игра в баскетбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся | | 1 |  |  |  | | | |
| 82 | Совершенствование техники тройного прыжка с места | | 1 |  |  |  | | | |
| 83;  84 | Совершенствование кроссового бега (без учёта времени) | | 1  1 |  |  |  | | | |
| 85 | Учётный урок. Бег на 1000 метров на результат | | 1 |  |  |  | | | |
| 86 | Теория: «Физическая подготовленность». Бег 30; 60 метров (3-4 повтора) | | 1 |  |  |  | | | |
| 87 | Бег на 100 метров. Игра лапта | Бег на 200 метров игра лапта | 1 |  |  |  | | | |
| 88 | Учётный урок. Бег 100 метров на результат. НРК:«Лапта». | | 1 |  |  |  | | | |
| 89 | Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» и способом «прогнувшись» | | 1 |  |  |  | | | |
| 90 | Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» и способом «прогнувшись» | | 1 |  |  |  | | | |
| 91 | Учётный урок. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» и способом «прогнувшись». | | 1 |  |  |  | | | |
| 92 | Учётный урок: бег 2000 метро на результат | Учётный урок: бег 2000 метров (д); 3000 метров (м) | 1 |  |  |  | | | |
| 93 | Теория: «Физическая культура личности, её связь с общей культурой общества» | | 1 |  |  |  | | | |
| 94 | Учётный урок: подтягивание в висе на перекладине (м); подтягивание в висе лёжа на перекладине (д). игра городки. . НРК: «Городки». | | 1 |  |  |  | | | |
| 95 | Учётный урок: прыжки в длину с места | | 1 |  |  |  | | | |
| 96 | Учётный урок: тест – наклон туловища вперёд из положения сидя. Игра метание камней. | | 1 |  |  |  | | | |
| 97 | Учётный урок: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Игра крепость. НРК: «Крепость». | | 1 |  |  |  | | | |
| 98 | Поднимание туловища из положения лёжа в положение сидя за 30 секунд | | 1 |  |  |  | | | |
| 99  100 | Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся | | 1 |  |  |  | | | |
| 101 | Повторение пройденных теоретических тем по ФК | | 1 |  |  |  | | | |
| 102 | Подведение итогов учебного года | | 1 |  |  |  | | | |