**Рабочая программа 10 класс**

**Пояснительная записка**

Данная учебная программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта, дает распределение учебных часов по разделам курса и последовательность изучения разделов физической культуры 10 класса с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей учащихся.

Цель:

- развитие основных качеств и способностей, расширение функциональных возможностей организма, укрепление здоровья;

- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально- ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Задачи обучения:

* Приобретение знаний и умений для использования в практической деятельности и повседневной жизни
* Овладение способами познавательной, информационно - коммуникативной и рефлексивной деятельности
* Освоение познавательной, информационной, коммуникативной, рефлексивной компетенцией.

Перечень нормативных документов, используемых при составлении рабочей программы:

* Закон РФ «Об образовании»
* Примерная программа основного общего образования.
* Обязательный минимум содержания основного общего образования
* Федеральный компонент государственного стандарта общего образования.
* Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством образования и науки Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях

Информация о количестве учебных часов:

Согласно учебному плану школы изучение физической культуры в 10 классе предусматривается в объеме 105 часов, 3 часа в неделю, 35 учебных недель

## Планируемый уровень подготовки обучающихся на конец учебного года.

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

способы закаливания организма и основные приёмы самомассажа; правила игры в волейбол, основные приёмы и тактические действия в волейболе;

основы формирования двигательных действий и развития физических качеств; правила игры в баскетбол, основные приёмы и тактические действия в баскетболе.

*Умеют:* составлять и выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики с учётом индивидуальных особенностей организма; выполнять легкоатлетические упражнения; осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки; выполнять технические действия в волейболе, выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной физической культуры с учётом состояния здоровья и физической подготовленности; осуществлять судейство школьных соревнований по волейболу; выполнять технические действия в баскетболе; соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов.

выполнять акробатические упражнения и легкоатлетические упражнения.

*Применяют:* для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитие физических качеств, совершенствованию техники движений; для включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

**ЛИТЕРАТУРА И СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ**

1. Федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы основного общего образования.
2. Федеральный компонент государственного стандарта общего образования.

3. Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов»

4. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. - М.: Просвещение,

5. Видякин М.В. Начинающему учителю физкультуры. – Волгоград: Учитель,

6. Голомидова С.Е. Физкультура. 6кл. Часть 1 : Поурочные планы. \ Учитель -

7. Голомидова С.Е. Физкультура. 6кл. Часть 2 : Поурочные планы. \ Учитель -

8. Каптелин А.Ф. Восстановительное лечение при травмах и деформациях опорно-двигательного аппарата. – Л.: Медицина,

9. Сычёв А.В., Карнаухов В.С. Акробатические упражнения в школьной программе. – Тамбов, издательство ИПКРО,.

Тематическое планирование 10 класс.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Дата**  **план** | **Дата**  **факт** |
| 1 | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Беговые и прыжковые упражнения. Низкий старт. |  |  |
| 2 | Совершенствование низкого старта, стартовый разгон. Бег 100 м. |  |  |
| 3 | Оценивание техники низкого старта. Бег 100 метров. |  |  |
| 4 | Беговые, прыжковые упражнения. Бег на 100 метров. |  |  |
| 5 | Кросс 500 метров. Обще физическая подготовка. |  |  |
| 6 | Кросс 600 метров. Обще физическая подготовка |  |  |
| 7 | Кросс 700 метров Обще физическая подготовка |  |  |
| 8 | Кросс 900 метров. Упражнение с отягощением. |  |  |
| 9 | Совершенствование прыжка в длину с разбега. Подбор разбега. |  |  |
| 10 | Кросс 900 метров. Прыжки в длину с разбега. |  |  |
| 11 | Оценивание прыжка в длину с разбега. |  |  |
| 12 | Кросс 1000 метров. Беговые, прыжковые упражнения. |  |  |
| 13 | Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Челночный бег 5х10. |  |  |
| 14 | Кроссовая подготовка. Бег 1500 метров. Зачет контрольного норматива в беге на 100 метров. |  |  |
| 15 | Кросс 1500 метров. Учебная игра в баскетбол. |  |  |
| 16 | Челночный бег 5х10. Прыжки в длину с места. Зачет. |  |  |
| 17 | Сдача норматива бег 1500 метров. Учебная игра. |  |  |
| 18 | Баскетбол. Обучать перемещению, остановке прыжком, технике ловли и передачи в парах на месте. |  |  |
| 19 | Обучать технике ловли и передачи мяча в движении, ведению мяча по прямой, броску одной рукой в движении. |  |  |
| 20 | Обучать технике передачи в движении, ведению с изменением направления. |  |  |
| 21 | Обучать технике ведения мяча, передаче одной рукой от плеча в движении, броску одной рукой от плеча в движении. |  |  |
| 22 | Обучать технике ведения, передач во встречных колоннах, броска одной рукой в кольцо. Игра в баскетбол. |  |  |
| 23 | Волейбол. Обучать технике подачи и приема мяча игры в волейбол. Нападающий удар. |  |  |
| 24 | Обучать технике передачи мяча, нападающего удара в игре в волейбол. |  |  |
| 25 | Обучать технике передач, подач игры в волейбол, прием контрольных промежуточных нормативов. |  |  |
| 26 | Обучать технике индивидуальных защитных действий, взаимодействию в нападении игры в волейбол. |  |  |
| 27 | Обучать взаимодействию в нападении, групповым защитным действиям игры в волейбол. |  |  |
| 28 | Баскетбол. Обучать технике ведения, передач во встречных колоннах броска одной рукой в кольцо. |  |  |
| 29 | Обучать технике передачи мяча в движении, броска одной рукой в прыжке. |  |  |
| 30 | Обучать технике баскетбольных приемов в сочетании с общеразвивающими упражнениями. |  |  |
| 31 | Тактические взаимодействия в нападении. Игра в баскетбол. |  |  |
| 32 | Обучать технике игры в нападении, бросок одной рукой от плеча. |  |  |
| 33 | Волейбол. Обучать взаимодействию в нападении, групповым защитным действиям игры в волейбол. |  |  |
| 34 | Обучать технике передачи, подачи, нападающего удара игры в волейбол. |  |  |
| 35 | Прием практических контрольных нормативов игры в волейбол. |  |  |
| 36 | Обучать технике сочетаний приемов игры в волейбол. Учебная иг |  |  |
| 37 | Взаимодействия учащихся игры в нападении. Учебная игра. |  |  |
| 38 | Баскетбол. Обучать технике игры в нападении. Учебная игра. |  |  |
| 39 | Обучение броску одной рукой от плеча после ведения. |  |  |
| 40 | Обучение штрафному броску, остановке прыжком. Учебная игра. |  |  |
| 41 | Обучение нападению быстрым прорывом. Учебная игра. |  |  |
| 42 | Обучение борьбе за мяч после броска в игре в баскетбол. |  |  |
| 43 | Волейбол. Обучение индивидуальной технике, групповому взаимодействию в защите игры в волейбол. |  |  |
| 44 | Обучение технике подачи и передачи мяча. Учебная игра в волейбол. |  |  |
| 45 | Обучение нападающему удару. Учебная игра. |  |  |
| 46 | Обучение блокированию мяча. Учебная игра. |  |  |
| 47 | Обучение технике передачи мяча сверху и снизу. Учебная игра. |  |  |
| 48 | Оценивание практических навыков учащихся. |  |  |
| 49 | Баскетбол. Обучать перемещению, остановке прыжком, технике ловли и передачи в парах на месте. |  |  |
| 50 | Учебная игра в волейбол. |  |  |
| 51 | Обучать технике ловли и передачи мяча в движении, ведению мяча по прямой, броску одной рукой в движении. |  |  |
| 52 | Учебная игра в баскетбол. |  |  |
| 53 | . Обучать технике передачи в движении, ведению с изменением направления |  |  |
| 54 | Упражнения с весом собственного тела. |  |  |
| 55 | Обучать технике ведения, передач во встречных колоннах, броска одной рукой в кольцо. Игра в баскетбол |  |  |
| 56 | Учебная игра в баскетбол. |  |  |
| 57 | Волейбол. Обучать технике подачи и приема мяча игры в волейбол. Нападающий удар |  |  |
| 58 | Упражнения с отягощением. |  |  |
| 59 | Обучать технике передачи мяча, нападающего удара в игре в волейбол. |  |  |
| 60 | Контрольные тесты .Подтягивание. Поднимание туловища. |  |  |
| 61 | Обучать технике передач, подач игры в волейбол, прием контрольных промежуточных нормативов. |  |  |
| 62 | Контрольные тесты. Прыжок в длину. Отжимание. |  |  |
| 63 | Обучать технике индивидуальных защитных действий, взаимодействию в нападении игры в волейбол. |  |  |
| 64 | Учебная игра в волейбол. |  |  |
| 65 | Обучать технике индивидуальных защитных действий, взаимодействию в нападении игры в волейбол. |  |  |
| 66 | Учебная игра в волейбол. |  |  |
| 67 | Обучать взаимодействию в нападении, групповым защитным действиям игры в волейбол. |  |  |
| 68 | Упражнения с отягощением. Гатели 8 кг. |  |  |
| 69 | Баскетбол. Обучать технике ведения, передач во встречных колоннах броска одной рукой в кольцо. |  |  |
| 70 | Обучать технике передачи мяча в движении, броска одной рукой в прыжке. |  |  |
| 71 | Обучать технике баскетбольных приемов в сочетании с общеразвивающими упражнениями |  |  |
| 72 | Тактические взаимодействия в нападении. Игра в баскетбол. |  |  |
| 73 | Обучать технике игры в нападении, бросок одной рукой от плеча. |  |  |
| 74 | Волейбол. Обучать взаимодействию в нападении, групповым защитным действиям игры в волейбол. |  |  |
| 75 | Обучать технике передачи, подачи, нападающего удара игры в волейбол. |  |  |
| 76 | Прием практических контрольных нормативов игры в волейбол. |  |  |
| 77 | Обучать технике сочетаний приемов игры в волейбол. Анализ игра. |  |  |
| 78 | Взаимодействия учащихся игры в нападении. Учебная игра. |  |  |
| 79 | Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту. |  |  |
| 80 | Прыжок в высоту способом перешагивания. |  |  |
| 81 | Прыжок в высоту. Совершенствование. |  |  |
| 82 | Сдача нормативов по прыжкам в высоту. |  |  |
| 83 | Баскетбол. Обучение быстрому прорыву по краю, подбору мяча игры в баскетбол. |  |  |
| 84 | Обучение технике общефизических упражнений в сочетании с техникой баскетбола. |  |  |
| 85 | О6учение технике общефизических упражнений с весом собственного тела. |  |  |
| 86 | Волейбол. Обучение сочетанию общефизических упражнений с элементами волейбола. |  |  |
| 87 | Обучение нападающему удару. Учебная игра. |  |  |
| 88 | Обучение блокированию мяча, верхняя прямая подача. |  |  |
| 89 | Подачи в заданную зону. Прием мяча с подачи. |  |  |
| 90 | Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. |  |  |
| 91 | Беговые прыжковые упражнения, бег 1000 метров. |  |  |
| 92 | Метание гранаты. Игра в футбол. |  |  |
| 93 | Метание гранаты. Подвижные игры. |  |  |
| 94 | Сдача норматива метания гранаты. Учебная игра. |  |  |
| 95 | Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. |  |  |
| 96 | Прыжки в длину с разбега. Бег 1100 метров. |  |  |
| 97 | Прыжки в длину с разбега. Бег 1200 метров. |  |  |
| 98 | Оценивание прыжков в длину с разбега. Учебная игра. |  |  |
| 99 | Кроссовая подготовка. Бег 1500 метров. |  |  |
| 100 | Общефизическая подготовка.. |  |  |
| 101 | Сдача норматива бег 1500 м Учебная игра. |  |  |
| 102 | Подведение итогов учебного года |  |  |
|  |  |  |  |