**Федеральное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Щекинское специальное учебно-воспитательное учреждение закрытого типа»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Рассмотрено**  на заседании МО  протокол № 6  от« 15 » июня 2021 г.  руководитель МО  Кобешева Т.В. | **Согласовано**  зам. директора по УР  Пирих Е.С.  «18» июня 2021 г. | **Утверждена**  приказом директора  Моисеенко Н.В.  № 210 от  «18» июня 2021 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета «Физическая культура»

10 класс

Уровень образования: среднее общее образование

Общее количество часов: 68

1. Программа составлена с учетом авторской программы В.И. Лях (Москва, Просвещение, 2014 год).

р. п. Первомайский 2021

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Настоящая рабочая учебная программа по физкультуре в 10 классе составлена на основе следующих нормативных документов:

1. ФЗ от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 07.05.2013 с изменениями, вступившими в силу с 19.05.2013) "Об образовании в РФ"
2. Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования (с изменениями и дополнениями от: 29.12.2014 г., 31.12.2015 г.,29.06.2017 г.)
3. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413

"Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования" Основная образовательная программа среднего общего образования ФГБПОУ «Щекинского СУВУ»

1. Федеральный перечень учебников, рекомендованный к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ на 2021-2022 учебный год.
2. Авторской программы В.И.Лях Издательство М.«Просвещение» 2014 г.
3. Положение о рабочих программах ФГБПОУ «Щекинского СУВУ»

**Программа рассчитана на 2 часа в неделю**, всего 68 часов.

**Используемый учебно-методический комплект:**

Лях В.И. Учебник «Физическая культура: учебник для учащихся 10-11 классов 2014 г.

Лях В.И Рабочие программы «Физическая культура» 10-11 классы 2015 г.

Лях В.И. Методические рекомендации «Физическая культура» 10-11 классы 2017 г.

Лях В.И. Тестовый контроль «Физическая культура» 10-11 классы 2014 г.

**Цель физического воспитания в 10 классе направлено на достижение следующих целей**:

- содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры является: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

**Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:**

\* укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;

\* обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

\* развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

\* приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

\* воспитание потребностей и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях

отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья, подготовку к службе в армии;

\* формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;

\* формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировозрения, коллективизма, уверенности, самообладания;

\* дальнейшее развитие психических процессов и свойств личности.

**Ценностные ориентиры содержания учебного предмета:**

Система физического воспитания, объединявшая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей учащегося, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизация и интенсификация учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способом творческого применения полученных знания, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

**Формы организации учебного процесса:**

Уроки лекции (УЛ), практики (УП), урок обьяснения нового материала (УОН), урок повторение (УП), самостоятельная работа(СР), комбинированный урок (КУ), урок закрепления (УЗ), фронтальные (ФР), групповые (ГР), индивидуальные работы(ИР);

- работа с учебником (РСУ), устный опрос (УО), проверка домашнего задания (ПДЗ), фронтальная беседа (ФБ), обьяснение учителя (ОУ), проверка ЗУН (ПЗУН), самопроверка (СП), взаимопроверка (ВП);

-нестандартные уроки (урок-сказка, урок - соревнование, урок- игра)

**Используемые методы обучения**:

-словесный;

- наглядный (рассказ-показ);

- практический (упражнения-соревнования).

В процессе обучения используются современные **образовательные технологии**:

1. здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;
2. личностно-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья.
3. информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры;

- проблемное обучение.

- массовых и спортивных

**2.Общая характеристика учебного курса**

Понятийная база и содержание учебного курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- Требований к результатам освоения образовательной программы среднего (полного) общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте среднего общего образования;

- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;

- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;

- примерной программы среднего общего образования;

- Приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

Предметом обучения физической культуре в старшей школе продолжает оставаться двигательная (физкультурная) деятельность, которая ориентирована на совершенствование целостной личности в единстве её психофизических, нравственных, волевых и социальных качеств.

Раздел **«Знания о физической культуре»** содержит учебный материал, в процессе освоения которого учащиеся 10—11 классов приобретают знания о роли и значении регулярных занятий физической культурой и спортом для приобретения физической привлекательности, психической устойчивости, повышения умственной и физической работоспособности, профилактики вредных привычек, поддержания репродуктивной функции человека, а также для подготовки к предстоящей жизнедеятельности, в том числе и службе в армии (юноши), мероприятий, во внеклассной работе.

Осваивая этот раздел, учащиеся узнают также о современных спортивно-оздоровительных системах физических упражнений, приобретают необходимые знания о современном олимпийском и физкультурно-массовом движении в России и в мире, усваивают сведения о порядке осуществления контроля и регулирования физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями, способах регулирования массы человека, формах и средствах контроля индивидуальной физкультурной деятельности.

При планировании учебного процесса по разделу «Знания о физической культуре» следует учесть его связь с осваиваемыми конкретными двигательными умениями и навыками, вопросами развития соответствующих кондиционных и координационных способностей, основами самостоятельных тренировок и занятий выбранными видами спорта.

В раздел **«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** входят соответствующие учебные задания, выполняя которые учащиеся осваивают основные способы организации, планирования, контроля и регулирования занятий физкультурной и спортивной направленности, проводимых с учётом индивидуальных предпочтений и интересов. В результате добровольно- го включения учащихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом у них вырабатываются такие важные качества, как целеустремлённость, дисциплинированность, активность, самостоятельность, стремление к физическому и духовному совершенству. Содержание этого раздела должно быть особенно тесно связано с разделом «Знания о физической культуре».

Раздел **«Физическое совершенствование»** включает в себя учебный материал, направленный на овладение базовыми видами спорта школьной программы и основами физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной деятельности. В процессе освоения этого материала задачи формирования необходимых знаний и умений наиболее тесно переплетаются с задачами повышения физической (кондиционной и координационной) подготовленности. Содержание данного раздела ориентировано на гармоничное физическое развитие, разностороннюю физическую подготовку, обогащение и расширение двигательного опыта (посредством овладения новыми, более сложными, чем в основной школе, двигательными действиями), формирование умений применять этот опыт в различных по сложности условиях. Разумеется, в ходе изучения данного материала учащиеся должны повысить свои функциональные возможности и укрепить здоровье.

В разделе **«Тематическое планирование»** отражены планируемые учебные темы и виды деятельности учащихся. В соответствии с требованиями ФГОС уровни знаний, способы осуществления физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной физической подготовленности могут выступать как объективные критерии оценки результативности и эффективности учебно-воспитательного процесса.

**3.Место предмета в базисном учебном плане**

В учебном плане ФГБПОУ «Щёкинское СУВУ» на изучение физической культуры отведено 2 часа в неделю для 10 класса.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей базовой и вариативной. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта в сфере физической культуры. Вариативная часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных и местных особенностей работы школы.

**4. Планируемые результаты**

**Личностные результаты:**

* знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
* формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
* формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
* формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
* развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
* формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

**Метапредметные результаты:**

* умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности
* умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
* владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
* умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
* умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
* умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

**Предметные результаты:**

* знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
* знания 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.
* способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
* умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

5.Содержание курса

Знания о физической культуре

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере движения «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительной корригирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий. Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи. Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта. Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, лёгкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях. Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности. Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия. Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учеб- ной деятельности, самочувствия и показателей здоровья. Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры. Дозировка указана в программах 1—9 классов. Изменения следует проводить с учётом индивидуальных особенностей учащихся.

Закрепление приёмов саморегуляции. Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе.

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Закрепление приёмов самоконтроля. Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной) деятельности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельной оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), приобретённых в начальной и основной школе.

Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнений с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса.

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и ста- новой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей).

Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности).

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий.

Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена. Прикладная физкультурная деятельность.

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью и службой в армии (юноши)).

Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

Спортивные игры: игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полос препятствий.

Гимнастика (юноши): лазание по горизонтальному, наклонному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнёром, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия.

Лёгкая атлетика (юноши): метание утяжелённых мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цели; кросс по пересечённой местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища.

Лыжная подготовка (юноши): преодоление подъёмов и препятствий (заграждений, канав, рвов, стенок, заборов и др.); эстафеты с преодолением полос препятствий.

Единоборства (юноши): приёмы самостраховки; средства защиты и самообороны в виде захватов, бросков, упреждающих ударов руками и ногами, действий против ударов.

Физическое совершенствование

Спортивные игры: совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, гандбол, волейбол, футбол).

Гимнастика с элементами акробатики: освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов.

Лёгкая атлетика: совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность.

Лыжная подготовка: совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные, техники спортивных ходов и тактики прохождения дистанции.

Элементы единоборств: совершенствование техники приёмов самостраховки, приёмов борьбы лёжа, борьбы стоя, проведение учебной схватки.

Структура курса

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Количество часов (уроков) |
| № п/п | Вид программного материала | Класс |
|  |  | 10 |
| 1 | **Базовая часть** | 62 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока  **Урока** |
| 1.2 | Спортивные игры (волейбол) | 12 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 10 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 10 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 18 |
| 1.6 | Элементы единоборств | 12 |
| 2 | **Вариативная часть** | 6 |
| 2.1 | Баскетбол | 6 |
|  | Итого | 68 |

**6.Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование раздела. Тема урока | Кол-во часов | Тип урока | Оснащение | Формы методы  Контрольно-диагностические | | | Дата проведения | | | | | |
| план | | | факт | | |
|  | **Легкая атлетика** | **10** |  | **Знать:** Правила безопасного поведения при проведении занятий ; основы биомеханики л\а упражнений; влияние л\а на развитие двигательных качеств; специальные беговые упражнения; самоконтроль при занятиях л\а.  **Уметь:** Бегать с максимальной скоростью на дистанции 100м; прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность, пробегать дистанцию 3000 м. | | | | | | | | | |
| 1. | Легкая атлетика. Техника безопасности. Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. | 1 | В | 1.3, 2.2, 5 УММ | УОН,ФБ,ГР,ИР |  | | 3.09 | |  | | | |
| 2. | Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м).  Понятие о физической культуре личности (теория) | 1 | О\о | 2.2 | ПДЗ,КУ,ИР |  | | 5.09 | |  | | | |
| 3. | Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. | 1 | О\о | 2.2 | КУ,ГР,ИР,УО | 1 | | 7.09 | |  | | | |
| 4. | Низкий старт (до 40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег.  Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укрепления здоровья (теория) | 1 | О\о | 2.2 | КУ,ИР,ГР,СП | 1 | | 10.09 | |  | | | |
| 5. | Бег на результат (100м). Развитие скоростных способностей. Биомеханические основы техники бега. | 1 | У, О\т | 2.2, 1.2 | У | 1 | | 12.09 | |  | | | |
| 6. | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. | 1 | О\о | 2.2, 5 | КУ,ОУ,ИР |  | | 14.09 | |  | | | |
| 7. | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. | 1 | О\о | 2.2 | УЗ |  | | 17.09 | |  | | | |
| 8. | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | О\т, У | 2.2 | У | 1 | | 19.09 | |  | | | |
| 9. | Метание мяча на дальность-150гр с4-5 бросковых шагов разбега. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды (теория) | 1 | О\п | 2.2, 1.2 | КУ,ФБ,ИР |  | | 21.09 | |  | | | |
| 10. | Метание теннисного мяча с места и на дальность, и заданное расстояние. | 1 | О\о | 2.2 | УЗ |  | 24.09 | |  | | | |
|  | **Спортивные игры** | **12** |  |  | | | | | | | | |
| 11. | Волейбол. Техника безопасности. Стойки и передвижения игроков. | 1 | В | 1.3, 2.0, 4, УММ | УОН,ФБ,ИР |  | 28.09 | |  | | | |
| 12. | Стойки и передвижения игроков. Варианты подач мяча. | 1 | О\о | 2.0 | ПДЗ,ОУ,ГР |  | 1.10 | |  | | | |
| 13. | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. | 1 | О\т | 2.0 | УЗ,УО | 1 | 3.10 | |  | | | |
| 14. | Варианты техники приёма и передач мяча. | 1 | О\о | 2.0 | КУ,ГР,СП | 1 | 5.10 | |  | | | |
| 15. | Варианты подач мяча. Правила игры. | 1 | О\п | 1.2, 2.0, 4 | КУ,РСУ,ГР |  | 8.10 | |  | | | |
| 16. | Варианты нападающего удара через сетку. | 1 | О\о | 2.2 | КУ,ГР |  | 10.10 | |  | | | |
| 17. | . Варианты подач мяча Игра по упрощённым правилам. | 1 | О\т | 2.2 | КУ,ГР,ОУ |  | 12.10 | |  | | | |
| 18. | Варианты подач мяча. Игра по правилам.  Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий (теория). | 1 | О\т | 2.2 | КУ,ГР,ВП | 1 | 15.10 | |  | | | |
| 19. | Одиночное блокирование нападающих ударов. Страховка. | 1 | О\о | 2.2 | КУ,ОУ |  | 17.10 | |  | | | |
| 20. | Варианты блокирования нападающих ударов Страховка. | 1 | О\о | 2.2 | КУ,ОУ,ГР |  | 19.10 | |  | | | |
| 21. | Прямой нападающий удар из 2-ой зоны. | 1 | О\о | 2.2 | КУ,ГР |  | 22.10 | |  | | | |
| 22. | Прямой нападающий удар из 4-ой зоны. | 1 | О\о | 2.2 | КУ,ГР,УО | 1 | 24.10 | |  | | | |
|  | **Гимнастика** | **10** |  | **Знать:** Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека; развитие силовых способностей и гибкости; самоконтроль при занятиях гимнастикой; т.б. при выполнении гимнастических упражнений.  **Уметь**: Выполнять строевые приемы, висы, акробатические элементы раздельно и в комбинации, опорный прыжок. | | | | | | | | |
| 23. | Гимнастика. Техника безопасности. Строевые упражнения. Висы и упоры. | 1 | В | 1.3, 2.1, 4 УММ | УОН,ФБ,ИР |  | 7.11 | |  | | | |
| 24. | Вис согнувшись. Вис прогнувшись переход в упор. Подьем в упор силой. | 1 | О\о | 2.1 | ПДЗ,ОУ,ИР |  | 9.11 | |  | | | |
| 25. | Вис согнувшись Вис прогнувшись. Угол в упоре. Основы биомеханики гимнастических упражнений. | 1 | О\о | 2.1 | КУ,ФБ,ИР,УО | 1 | 12.11 | |  | | | |
| 26. | Подъём разгибом. Подъём махом. Подтягивание из виса.  Основные формы и виды физических упражнений (теория) | 1 | О\о | 2.1 | КУ,ГР |  | 14.11 | |  | | | |
| 27. | Подъём переворотом. | 1 | О\о | 2.1 | КУ,ГР,ИР |  | 16.11 | |  | | | |
| 28. | Выполнение упражнений в целом на брусьях и перекладине. | 1 | О\о | 2.1 | УО |  | 19.11 | |  | | | |
| 29. | Выполнение упражнений в целом на брусьях и перекладине. Подтягивание. | 1 | О\т | 2.1 | УП,У | 1 | 21.11 | |  | | | |
| 30. | Акробатика. Кувырки назад и вперёд. Сед углом. Оказание первой помощи при травмах. | 1 | О\п | 1.2, 2.1 | КУ,ОУ,ФБ,ГР |  | 23.11 | |  | | | |
| 31. | Стойка на руках с помощью-м. Стойка на лопатках- д | 1 | О\о | 2.1 | КУ,ИР |  | 26.11 | |  | | | |
| 32. | Длинный кувырок через препятствие. Переворот боком. | 1 | О\о | 2.1 | КУ,ИР |  | 28.11 | |  | | | |
| 33. | **Спортивные игры. Волейбол** | **8** |  | **Знать:** Терминологию игры; правила и организация проведения соревнований; влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, воспитание нравственных и волевых качеств; т.б. при проведении занятий; самоконтроль и дозирование нагрузок.  . **Уметь:** Играть в волейбол по правилам; выполнять тактико-технические действия в игре. | | | | | | | | |
| Волейбол. Техника безопасности. Прямой нападающий удар из 2-ой зоны. | 1 | В | 1.3,2.0 | УОН, ФБ, ГР |  | 19.12 | |  | | | |
| 34. | Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Терминология игры. | 1 | К, О\п | 2.0 | ПДЗ, КУ, ГР |  | 21.12 | |  | | | |
| 35. | Варианты блокирования вдвоём. Игра по правилам. Основы организации двигательного режима (теория) | 1 | О\т | 2.0 | КУ, ГР, УО | 1 | 24.12 | |  | | | |
| 36. | Индивидуальные действия в нападении и защите. Игра по правилам. | 1 | О\т | 2.0 | РСУ, КУ,ГР |  | 26.12 | | | | |  | | |
| 37. | Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Варианты блокирования. | 1 | О\о | 2.0 | КУ, ГР, ОУ |  |  | | | | |  | | |
| 38. | Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. | 1 | К, О\о | 2.0 | КУ, ГР, УО | 1 |  | | | | |  | | |
| 39. | Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите. | 1 | О\о | 2.0 | УО |  |  | | | | |  | | |
| 40. | Двухсторонняя игра. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий (теория) | 1 | У | 2.0 | У | 1 |  | | | | |  | | |
|  | **Лыжная подготовка** | **18** |  | **Знать:** Технику безопасности при проведении занятий и соревнований; правила проведения соревнований; основы биомеханики лыжных упражнений; самоконтроль при занятиях лыжным спортом; виды лыжного спорта, лыжные мази.  **Уметь:** Передвигаться изученными ходами; выполнять подьемы и спуски, торможение и поворот упором, переходы с хода на ход; передвигаться по дистанции до 6000м**.** | | | | | | | | | | |
| 41 | Лыжная подготовка. Техника безопасности. Одновременный одношажный ход. | 1 | В | 1.3, 2.3 | УОН,ФБ,ФР |  |  | | | | |  | | |
| 42 | Коньковый ход. Повторение. Правила проведения самостоятельных занятий (теория) | 1 | К, О\п | 2.3 | ПДЗ,УП |  |  | | | | |  | | |
| 43 | Коньковый ход. Повторение. | 1 | О\о | 2.3 | УП,УО | 1 |  | | | | |  | | |
| 44 | Попеременный четырехшажный ход схема движения. | 1 | О\о | 2.3 | КУ,ФР,ОУ |  |  | | | | |  | | |
| 45 | Попеременный четырехшажный ход совершенствование. | 1 | О\о | 2.3 | УП,ФР,СП | 1 |  | | | | |  | | |
| 46 | Переход с одновременных ходов на попеременные. Современное олимпийское и культурно-массовое движение (теория) | 1 | О\о | 2.3 | КУ,ФР |  |  | | | | |  | | |
| 47 | Преодоление подъемов и препятствий. | 1 | О\о | 2.3 | КУ,ФР,ИР |  |  | | | | |  | | |
| 48 | Торможение и поворот «плугом». | 1 | О\о | 2.3 | КУ,ИР,ВП | 1 |  | | | | |  | | |
| 49 | Поворот на месте махом. Попеременный двухшажный ход. | 1 | О\о | 2.3 | КУ,ФР |  |  | | | | |  | | |
| 50 | Прохождение дистанции до 5 км. Правила соревнований (теория) | 1 | О\п | 2.3 | КУ,ФР,ФБ |  |  | | | | |  | | |
| 51 | Повороты упором. Преодоление подъёмов и препятствий. | 1 | О\о | 2.3 | КУ,ИР |  |  | | | | |  | | |
| 52 | Переход с одновременных на попеременные. | 1 | О\о | 2.3 | КУ.У | 1 |  | | | | |  | | |
| 53 | Прохождение дистанции до-5км. Помощь при травмах и обморожениях. | 1 | О\о | 2.3 | КУ,ФБ,ФР |  |  | | | | |  | | |
| 54 | Прохождение дистанции до-6км. | 1 | О\т | 2.3 | УП |  |  | | | | |  | | |
| 55 | Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование.. | 1 | О\о | 2.3 | ФБ,РСУ,ГР |  |  | | | | |  | | |
| 56 | Подъемы, спуски, торможения.  Формы и средства самоконтроля (теория) | 1 | О\о | 2.3 | КУ,ФР,ИР |  |  | | | | |  | | |
| 57 | Зачет. Прохождение дистанции до 6 км (юноши)5 км (девушки). | 1 | У | 2.3 | У | 1 |  | | | | |  | | |
| 58 | Зачет. Лыжные ходы. | 1 | У | 2.3 | У | 1 |  | | | | |  | | |
|  | **Вариативная часть — Баскетбол** | **8** |  | **Знать:** Терминологию игры; правила и организация проведения соревнований; влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, воспитание нравственных и волевых качеств; т.б. при проведении занятий; самоконтроль и дозирование нагрузок.  . **Уметь:** Играть в баскетбол по правилам; выполнять тактико-технические действия в игре. | | | | | | | | | | |
| 59 | Баскетбол. Техника безопасности. Совершенствование передвижений и остановок игрока. | 1 | В | 1.3, 2.0 | УОН,ФБ,ГР,ИР |  |  | | | | |  | | |
| 60 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Терминология игры. | 1 | О\п | 1.2, 20 | ПДЗ,КУ,ОУ | 1 |  | | | | |  | | |
| 61 | Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. | 1 | О\о | 2.0 | КУ,ИР |  |  | | | | |  | | |
| 62 | Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Передача мяча различными способами в движении. | 1 | О\о | 2.0 | КУ,ГР |  |  | | | | |  | | |
| 63 | Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2х3). Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение (теория) | 1 | О\о | 2.0 | КУ,ГР,ИР |  |  | | | | |  | | |
| 64 | Действия против игрока без мяча и с мячом. Правила игры. | 1 | К, О\о | 2.0 | КУ,ГР,ОУ |  |  | | | | |  | | |
| 65 | Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2х1х2). | 1 | О\о | 2.0 | КУ,ГР,УО | 1 |  | | | | |  | | |
| 66 | Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Игра по правилам. | 1 | О\т | 2.0 | УП |  |  | | | | |  | | |
|  | **Элементы единоборств (теоретический курс)** | **4** |  | **Знать:** Технику безопасности и гигиену борца при проведении занятий и соревнований; оказание первой помощи при травмах; влияние занятий на организм человека; самоконтроль при занятиях единоборствами; воспитание нравственных и волевых качеств; правила соревнований.  **Уметь:** Применять элементы единоборств; выполнять силовые упражнения; оказывать первую помощь при травмах; судить учебную схватку. | | | | | | | | | | |
| 67 | Элементы единоборств. Техника безопасности. Подвижные игры сила и ловкость. Борьба двое против двоих (теория). Игра «Борьба всадников» | 1 | В | 1.3,УММ | УОН,ФБ,ГР |  |  | | | | |  | | |
| 68 | Силовые упражнения и единоборства в парах (теория). Игра «Борьба всадников». | 1 | О\о | 4, 2.1 | ПДЗ,КУ,ГР |  |  | | | | |  | | |

**В результате изучения курса «Физическая культура» учащиеся должны:**

**Объяснять:**

* роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире;
* роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек.

**Характеризовать:**

* особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля и эффективности;
* особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
* особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
* особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

**Соблюдать правила**:

* личной гигиены и закаливания организма;
* профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
* экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

**Проводить:**

* самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью

**Составлять**:

* индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности.

**Определять:**

* дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

**Демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические особенности | Физические упражнения | Мальчики |  |
| Скоростные | Бег 30 м  Бег 100 м | 5,0 с  14,3 с |  |
| Силовые | Подтягивание из виса на высокой перекладине  Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз  Прыжок в длину с места, см | 10 раз  -  215 см |  |
| К выносливости | Кроссовый бег 3 км  Кроссовый бег на 2 км | 13 мин 50 с  - |  |

**Основными формами оценки успеваемости являются:**

Двигательные умения и навыки, которыми учащиеся овладевают на уроке физической культуры.

Уровень развития двигательных качеств учащихся.

Теоретические сведения по физической культуре.

Оценка «5» выставляется, если движение выполнено правильно с соблюдением всех требований, без ошибок, чётко, уверенно.

Оценка «4» выставляется, если движение выполнено правильно с соблюдением всех требований, при выполнении ученик допустил не более двух незначительных ошибок.

Оценка «3» выставляется, если движение или отдельные его элементы выполнены в основном правильно, но скованно, неуверенно, допущены три или четыре мелкие ошибки.

Оценка «2» выставляется, если движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

**7.Материально – техническое и учебно – методическое обеспечение**

Физическая культура. Рабочие программы. В.И.Лях. 10-11 классы. М. Просвещение.2015г.

Методические рекомендации 10-11 классы. В.И.Лях М. Просвещение 2017г. В.И.Лях.

Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. М. Просвещение 2010. В.И.Лях.

Учебник. Физическая культура. 10-11классы. В.И.Лях. М. Просвещение. 2014

Тестовый контроль «Физическая культура» В.И. Лях 10-11классы. М. Просвещение 2014.

1.Палатка лагерная-3шт.

2.Палка гимнастическая-2шт.

3.Обруч гимнастический-2шт.

4.Кольцо баскетбольное-2шт.

5.Перекладина-1шт.

6.Рулетка-1шт.

7.Стенка гимнастическая-2шт.

8.Скамейка гимнастическая-2шт.

9.Скакалка-5шт.

10.Мяч резиновый-5шт.

11.Секундомер-1шт.

12.Компас-1шт.

13.Оборудование малого стадиона-1шт.

14.Мяч для метания-2шт.

15.Мат гимнастический-3шт.

16.Канат-1шт.

17.Мяч волейбольный-8шт.

18.Мяч баскетбольный-20шт.

19.Аптечка-1шт.

20.Брусья параллельные-1шт.

21.Воздушка-1шт.

22.Огнетушитель-1шт.

23.Стол 2х тумбовый-1шт.

24.Грабли-1шт.

25.Лопата штыковая-1шт.

26.Стул взрослый-1шт.

27.Дартц-1шт.

28.Эскандер-2шт.

29.Набор спортивный комплекс с тележкой-1шт.

30.Лыжи 40 пар; палки лыжные26 пар.

31. Физическая культура.10-11классы В.И.Лях М; Просвещение 2014

32. Свисток

33.Мяч футбольный 10шт

**ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дата и тема урока по плану** | **Фактически** | **Причина изменения** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |