****

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Рабочая программа по физической культуре составлена на основе:**

1. ФкГОС, приказ Минобрнауки №1089 от 05.03.2004 г.
2. Основной образовательной программой ООО МБОУ «Дегтярская средняя общеобразовательная школа»
3. Комплексная программа «Физического воспитания», автор В.И.Лях 1-11классов, «Просвещение», 2012 год.

Описание места учебного предмета.

В соответствии с учебным планом МБОУ «Дегтярская СОШ» на изучение физической культуры в 10 классе выделяется 3 часа в неделю.

Срок реализации программы на текущий учебный год

**Рабочая программа ориентирована на использование УМК:**

 -Учебник: Лях, В. И. Физическое воспитание учащихся 10–11 кл. – М.: Просвещение,.2014 г.

- Комплексная программа физического воспитания 5-11 классы А.П.Матвеев– М.: Просвещение, 2008

Школьное образование в современных условиях призвано обеспечить функциональную грамотность и социальную адаптацию обучающихсяна основе приобретения ими компетентностного опыта в сфере учения, познания, профессионально-трудового выбора, личностного развития, и ценностных ориентаций. Это предопределяет направленность целей обучения на формирование компетентной личности, способной к жизнедеятельности и самоопределению в информационном обществе, ясно представляющей свои потенциальные возможности, ресурсы и способы реализации выбранного жизненного пути.

***Главной целью школьного образования*** является развитие ребенка как компетентной личности путем включения его в различные виды ценностной человеческой деятельности: учеба, познания, коммуникация, профессионально-трудовой выбор, личностное саморазвитие, ценностные ориентации, поиск смыслов жизнедеятельности. С этих позиций обучение рассматривается как процесс овладения не только определенной суммой знаний и системой соответствующих умений и навыков, но и как процесс овладения компетенциями.

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

– Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

– Воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-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 2004 г. в содержании тематического планирования предполагается реализовать актуальные в настоящее время компетентностный, личностно ориентированный, деятельностный подходы, которые определяют **задачи физического воспитания учащихся 10 классов:**

– 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 самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания.

– Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Содержание программного материала уроков в планировании состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Для освоения базовых основ физической культуры, которые необходимы и обязательны для каждого ученика, отведено 87 часов, на вариативную часть – 15 часов. В связи с учётом региональных и местных особенностей образовательного учреждения, климато-географических условий и имеющейся специализации часы вариативной части распределены для занятий спортивными играми, лыжной и кроссовой подготовкой , где посредством специальных прикладных упражнений обеспечивается развитие жизненно необходимых физических качеств, умений и навыков. Упражнения на снарядах в разделе «Гимнастика» заменены другими элементами гимнастических упражнений**.**

**Тематический план предусматривает разные варианты учебно-методического обеспечения учебного процесса.**

В частности учебно-методическое обеспечение включает :

таблицы, стенка гимнастическая, мостик гимнастический, козел гимнастический, скамейки гимнастические,

 перекладина гимнастическая ,скакалки, кольца канат для лазания, мячи волейбольные

баскетбольные, футбольные, сетка волейбольная, ворота футбольные, секундомер,

 рулетка измерительная, палочки эстафетные, стойки и планка для прыжков в высоту, аптечка медицинская.

**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 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;

**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 часа в год, 3 часа в неделю.

По особенностям организации занимающихся и способам руководства ими занятия по физическому воспитанию подразделяются на две группы — урочные и неурочные.

Урочные формы — это занятия, проводимые преподавателем с постоянным составом занимающихся. К ним относятся:

1) уроки физической культуры, проводимые преподавателями по государственным программам в образовательных учреждениях, где физическая культура является обязательным предметом;

2) спортивно-тренировочные занятия, проводимые тренерами, с направленностью на совершенствование занимающихся в избранном виде спорта.

Неурочные формы — это занятия, проводимые как специалистами, так и самими занимающимися с целью активного отдыха, укрепления или восстановления здоровья, сохранения или повышения работоспособности, развития физических качеств, совершенствования двигательных навыков.

В программе А.П.Матвеева программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу в объеме 5 часов, кроссовой подготовки-8 часов, лыжной подготовки-2 часа. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для ознакомления с теоретическими сведениями можно выделять время как в процессе уроков, так и при выделении одного часа в четверти, специально отведенного для этой цели. Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков.

По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Кроме того, по окончании основной школы учащийся может сдавать экзамен по физической культуре в форме экзамена по выбору или в форме дифференцированного зачета.

**Распределение учебного времени прохождения программного
материала по физической культуре в 10 классе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программногоматериала | Количество часов(уроков) |
| 1 | **Базовая часть** | 10 класс |
| 87 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Спортивные игры  | 30 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 21 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 18 |
| 2 | ***Вариативная часть*** | ***15*** |
| 2.1 | Баскетбол | 5 |
| 2.2 | Кроссовая подготовка | 8 |
| 2.3 | Лыжная подготовка | 2 |
|  | Итого | 102 |

 **Содержание программного материала**

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

Программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведенных уроках (1-2 ч. В четверти), так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

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.

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

*Психолого-педагогические основы*

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 мероприятий. Способы регулирования массы тела.

*Медико-биологические основы*

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.

Основы 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.

*Закрепление приемов саморегуляции*

Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

**Элементы единоборств.**

Приёмы самостраховки, силовые упражнения, подвижные игры “борьба всадников”, ”сила и ловкость”,”борьба двое против двоих.”

**Спортивные игры.**

Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий, упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми.

**Гимнастика с элементами акробатики**

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах. Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора, проведение занятий с младшими школьниками. Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.

**Легкая атлетика**

Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетики и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований. выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками. Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

**Лыжная подготовка.**

Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

**Учащиеся должны уметь демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физическиеспособности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 100 м/сБег 30 м/с | 14,35,0 | 17,55,4 |
| Силовые | Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз | 10 | – |
| Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, кол-во раз | – | 14 |
| Прыжок в длину с места, см | 215 | 170 |
| К выносливости | Бег 2000 м, мин, с | – | 10.00 |
| Бег 3000 м, мин, с | 13.30 | – |

**Задачи** физического воспитания учащихся 10 классов **направлены:**

– на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояние стрессам;

– расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условий;

– дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

– формирование знаний о закономерности двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;

– углубленное представление об основных видах спорта;

– закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;

* формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Кол-во часов | Дата проведения |
| 1 | **Легкая атлетика (10ч)**Спринтерский бег | 1 |  |
| 2 | Спринтерский бег | 1 |  |
| 3 | Спринтерский бег | 1 |  |
| 4 | Спринтерский бег | 1 |  |
| 5 | Прыжокв длину | 1 |  |
| 6 | Прыжокв длину | 1 |  |
| 7 | Прыжокв длину | 1 |  |
| 8 | Метание | 1 |  |
| 9 | Метание | 1 |  |
| 10 | Метание | 1 |  |
| 11 | **Кроссовая подготовка (4 ч.)**Бег по пересеченной местности | 1 |  |
| 12 | Бег по пересеченной местности | 1 |  |
| 13 | **Гандбол**Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. | 1 |  |
| 14 | **Футбол**Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. | 1 |  |
| 15 | **Гимнастика с элементами акробатики. (12 ч.)**Висы и упоры. Ритмическая гимнастика и аэробика | 1 |  |
| 16 | Висы и упоры. Ритмическая гимнастика и аэробика | 1 |  |
| 17 | Висы и упоры. Ритмическая гимнастика и аэробика | 1 |  |
| 18 | Висы и упоры. Ритмическая гимнастика и аэробика | 1 |  |
| 19 | Висы и упоры. Ритмическая гимнастика и аэробика | 1 |  |
| 20 | Висы и упоры. Ритмическая гимнастика и аэробика | 1 |  |
| 21 | Акробатические упражнения. | 1 |  |
| 22 | Акробатические упражнения. | 1 |  |
| 23 | Акробатические упражнения. | 1 |  |
| 24 | **Элементы единоборств.**Приёмы самостраховки, подвижные игры “борьба всадников” | 1 |  |
| 25 |  силовые упражнения, подвижные игры ”сила и ловкость” | 1 |  |
| 26 | Приёмы самостраховки, силовые упражнения, подвижные игры “борьба всадников”, ”сила и ловкость”,”борьба двое против двоих.” | 1 |  |
| 27 | **Спортивные игры (8 ч.)**Верхняя передача мяча двумя руками | 1 |  |
| 28 | Прием мяча снизу двумя руками. | 1 |  |
| 29 | Передача мяча | 1 |  |
| 30 | Передача мяча | 1 |  |
| 31 | Прием мяча снизу двумя руками. | 1 |  |
| 32 | Прием мяча снизу двумя руками. | 1 |  |
| 33 | Позиционное нападение | 1 |  |
| 34 | Позиционное нападение | 1 |  |
| 35 | **Лыжная подготовка (20ч)**Освоение техники лыжных ходов | 1 |  |
| 36 | Освоение техники лыжных ходов | 1 |  |
| 37 | Освоение техники лыжных ходов | 1 |  |
| 38 | Освоение техники лыжных ходов | 1 |  |
| 39 | Освоение техники лыжных ходов | 1 |  |
| 40 | Освоение техники лыжных ходов | 1 |  |
| 41 | Освоение техники лыжных ходов | 1 |  |
| 42 | Освоение техники лыжных ходов | 1 |  |
| 43 | Освоение техники лыжных ходов | 1 |  |
| 44 | Освоение техники лыжных ходов | 1 |  |
| 45 | Освоение техники лыжных ходов | 1 |  |
| 46 | Освоение техники лыжных ходов | 1 |  |
| 47 | Освоение техники лыжных ходов | 1 |  |
| 48 | Освоение техники лыжных ходов | 1 |  |
| 49 | Освоение техники лыжных ходов | 1 |  |
| 50 | Освоение техники лыжных ходов | 1 |  |
| 51 | Освоение техники лыжных ходов | 1 |  |
| 52 | Освоение техники лыжных ходов | 1 |  |
| 53 | Освоение техники лыжных ходов | 1 |  |
| 54 | Освоение техники лыжных ходов | 1 |  |
| 55 | **Волейбол (15 ч.)**Верхний и нижний приём. | 1 |  |
| 56 | Приемы после подачи. | 1 |  |
| 57 | Учебная игра. | 1 |  |
| 58 | Блокирование. | 1 |  |
| 59 | Нападающий удар. | 1 |  |
| 60 | Приём после удара. | 1 |  |
| 61 | Подача. | 1 |  |
| 62 | Тактика игры. | 1 |  |
| 63 | Учебная игра. | 1 |  |
| 64 | Нападающий удар | 1 |  |
| 65 | Одиночный и групповой блок | 1 |  |
| 66 | Верхняя прямая подача | 1 |  |
| 67 | Позиционное нападение | 1 |  |
| 68 | Позиционное нападение | 1 |  |
| 69 | Нападающий удар. | 1 |  |
| 70 | **Баскетбол (12 ч.)**Ведение мяча с изменением скорости и направления. | 1 |  |
| 71 | Ведение мяча с изменением скорости и направления. | 1 |  |
| 72 | Ведение мяча с изменением скорости и направления. | 1 |  |
| 73 | Передачи мяча различными способами | 1 |  |
| 74 | Передачи мяча различными способами в движении. | 1 |  |
| 75 | Передачи мяча различными способами в движении. | 1 |  |
| 76 | Передачи мяча различными способами в движении. | 1 |  |
| 77 | Бросок двумя руками от головы | 1 |  |
| 78 | Бросок двумя руками от головы | 1 |  |
| 79 | Нападение быстрым прорывом. *Техника безопасности при занятиях спортивными играми* | 1 |  |
| 80 | Нападение быстрым прорывом. *Терминология избранной спортивной игры, правила игры, техника владения мячом.* | 1 |  |
| 81 | Передвиже-ние и оста-новки во время игры. *Техника перемещений индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия* | 1 |  |
| 82 | **Гимнастика (6ч)**Вис углом. *Техника безопасности при занятиях гимнастикой*. | 1 |  |
| 83 | Вис прогнувшись. *Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств.* | 1 |  |
| 84 | Вис углом, прогнувшись. *Оказание первой помощи при травмах* . | 1 |  |
| 85 | Развитие координационных способностей. *Особенности методики занятий с младшими школьниками.* | 1 |  |
| 86 | Развитие координационных способностей.*Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.* | 1 |  |
| 87 | Развитие координационных способностей. *Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды.*. | 1 |  |
| 88 | **Кроссовая подготовка (4 ч)**Преодоление горизонтальных препятствий *Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.* | 1 |  |
| 89 | Преодоление вертикальных препятствий. *Техника безопасности при занятиях лыжным спортом*. | 1 |  |
| 90 | Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий .*Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний* | 1 |  |
| 91 | Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. *Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием.* | 1 |  |
| 92 | **Легкая атлетика (11 ч.)**Прыжок в высоту *Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений.* | 1 |  |
| 93 | Прыжок в высоту.Низкий старт.Стартовый разгон . *Основные элементы тактики в лыжных гонках.* | 1 |  |
| 94 | Прыжок в высоту.Низкий старт.Бег по дистанции. *Прикладное значение легкоатлетических упражнений.* | 1 |  |
| 95 | Низкий старт Бег на резу-льтат 100 м. *Особенности физической подготовки лыжника.* | 1 |  |
| 96 | Метание гранаты.Челночный бег. *Первая помощь при травмах и обморожениях* | 1 |  |
| 97 | Метание гранаты.Челночный бег. *Самостоятельная разминка перед поединком.* | 1 |  |
| 98 | Прыжок в длину. *Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств.* | 1 |  |
| 99 | Прыжок в длину.Многоскоки.*Техника безопасности. гигиена борца.* | 1 |  |
| 100 | Прыжок в длину *правила соревнований по одному из видов единоборств.* | 1 |  |
| 101 | Бег по дистанции . Финиширование. *Доврачебная помощь при травмах. правила проведения самостоятельных занятий.* | 1 |  |
| 102 | Бег по дистанции . Финиширование. *Техника безопасности при занятиях лыжным спортом*. *Правила соревнований* | 1 |  |