**Министерство образования Республики Саха (Якутия)**

**ГКОУ РС(Я) «Республиканская специальная (коррекционная)**

**Школа – интернат»**

**Рассмотрено: «Согласовано» «Утверждено»**

Протоколом №\_\_\_\_ Зам. директора по УР Директор РС(К)Ш - И

Руководитель МО\_\_\_\_\_\_\_\_\_Иванова У.М. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Дьячковская Л.Н. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Мартынова Т.Ф.

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022г. «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022г. «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022г.

**Рабочая программа**

По предмету «Физическая культура» 10 «А» класса

на учебный 2022 – 2023 гг.

**Составитель:** Захаров Алексей Васильевич – учитель физкультуры

**Количество часов в неделю**: 3 часа

**Всего часов**: 102 часа.

**Рабочая программа** по физической культуре для 10 класса составлена в соответствии с Примерной основной образовательной программой основного общего образования и с учетом требований ФГОС ООО. При разработке рабочей программы использовались материалы авторской программы физического воспитания обучающихся 1-11 классов, авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, 2018 год, издательство «Просвещение», предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха 5-9 классы: учебник для общеобразовательных организаций.

***Используемый УМК***

Учебник: автор: М.Я Виленский, «Физическая культура» 8-10 класс, издательство: М., Просвещение, 2018 год.

***Место предмета в учебном плане:*** согласно базисному учебному плану на изучение физической культуры в объеме обязательного минимума содержания основных образовательных программ отводится 3 ч в неделю (102 часа в год).

**Общая характеристика учебного курса «Физическая культура»**

Предметом обучения физической культуре в школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты**

**освоения учебного предмета**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 8-10 классов направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты**

-        воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

-        знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

-        усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

-        воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

-        формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

-        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;

-        готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

-        освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

-        участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенции с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

-        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;

-        формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающей жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

-        осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

-                               владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

-        владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

-        владение знаниями по основам организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

-        способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

-        способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

-        владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

-        умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

-        умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

-        умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

-        умение длительно сохранять правильную осанку во время статических поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

-        формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

-        формирование культуры движений, умение передвигаться красиво, легко, непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

-        владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

-        владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

-        владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

-        владение умениями:

-в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60м. из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин(мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

-в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150г. с места и с разбега (10-12м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150г. с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальные цели с 10-15м, метать малый мяч и мяч 150г. с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12м;

-в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад  в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

-в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши)

-        демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

-        владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

-        владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

-        владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Метапредметные результаты**

-        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;

-        умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

-        умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

-        умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

-        владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

-        умение организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

-        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 осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры**.**

*В области познавательной культуры:*

-        овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

-        понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

-        понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

*В области нравственной культуры:*

-  бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

-        проявление уважительное отношение к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

-        ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

-  добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений,  повышающих результативность выполнения заданий;

-        приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

-        закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для   профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

-  знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

-        понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными  двигательными  умениями и навыками, исходя  из  целесообразности и эстетической привлекательности;

-        восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

-  владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

-        владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

-        владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

*В области физической культуры:*

-  владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и  наполнением содержания;

-        владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений  базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

-  владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

**Предметные результаты**

На уровне основного общего образования в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом результаты изучения курса «Физическая культура»предметные результаты должны отражать:

-        понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

-        овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

-        приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения  оказывать  первую  помощь  при  лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

-        расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической  культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

-        формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

-  знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

-        знание 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.

*В области нравственной культуры:*

-  способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

-        умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

-        способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

-  способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

-        умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

-        умение   организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

-  умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

-        умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие, координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

-  способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателям основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

*В области коммуникативной культуры:*

-  способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

-        умело определять задачи занятий физическими упражнениями, аргументировать, каких следует организовывать и проводить;

-        способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

*В области физической культуры:*

-  способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

-        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 способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

**Содержание учебного курса «Физическая культура»**

**Знания о физической культуре**

*История физической культуры.*Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

*Физическая культура (основные понятия).*Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

*Физическая культура человека.*Режим дня, его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

*Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.*Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

*Оценка эффективности занятий физической культурой.*Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

*Гимнастика с основами акробатики.*Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки).Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: Упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

*Легкая атлетика.*Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

*Лыжные гонки.*Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

*Спортивные игры.*Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам.

*Прикладно-ориентированная подготовка.*Прикладно-ориентированные упражнения.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*Общефизическая подготовка.

*Гимнастика с основами акробатики.*Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

*Легкая атлетика.*Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

*Лыжная подготовка (лыжные гонки).*Развитие выносливости, силы, координа­ции движений, быстроты.

*Баскетбол.*Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

*Футбол.*Развитие быстроты, силы, выносливости.

**Учебно-тематический план**

**по физической культуре 10 класса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
|  | **Базовая часть** |  |
| 2 | Спортивные игры | 18 |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 4 | Легкая атлетика | 21 |
| 5 | Лыжная подготовка | 18 |
| 6 | Кроссовая подготовка | 9 |
|  | **Вариативная часть** |  |
| 7 | Волейбол | 9 |
| 8 | Лыжная подготовка | 9 |
|  | Итого | 102 |

**КОНТРОЛЬ УРОВНЯ ОБУЧЕННОСТИ**

Нормативы для 10 класса

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  | |
| № | Контрольные упражнения |  | 5               «4»                                  "3" | | | |  |  | |  | |  | |  | | |  |
| 1 | Бег 60 м (сек.) | м | 8.4 | 9.2 | 10.00 | |  | | | | | | | | | | |
| д | 9.4 | 10.00 | 10.4 | |  | | | | | | | | | | |
| 2 | Бег 1000 м (мин,сек.)                                  ("+" - без учета времени) | м | 4.10 | 4,35 | 5.15 | |  | | | | | | | | | | |
| д | 4.30 | 5.15 | 5.35 | |  | | | | | | | | | | |
| 3 | Бег 2000 м (мин-сек.) | м | 9.20 | 10.00 | 11.00 | |  | | | | | | | | | | |
| д | 10.20 | 12.00 | 13.00 | |  | | | | | | | | | | |
| 4 | Челночный бег 3х10 м (сек.) | м | 7.8 | 8.4 | 8.6 | |  | | | | | | | | | | |
| д | 8.5 | 9.3 | 9.7 | |  | | | | | | | | | | |
| 5 | Прыжок в длину с места (см) | м | 210 | 205 | 175 | |  | | | | | | | | | | |
| д | 190 | 170 | 155 | |  | | | | | | | | | | |
| 6 | Прыжок в длину с разбега (м) | м | 430 | 380 | 330 | |  | | | | | | | | | | |
| д | 370 | 330 | 290 | |  | | | | | | | | | | |
| 7 | Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см) | м | 130 | 120 | 110 | |  | | | | | | | | | | |
| д | 115 | 110 | 100 | |  | | | | | | | | | | |
| 8 | Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.) | м | 130 | 110 | 90 | |  | | | | | | | | | | |
| д | 140 | 120 | 100 | |  | | | | | | | | | | |
| 9 | Подтягивания на высокой/низкой перекладине (кол-во раз) | м | 10 | 8 | 6 | |  | | | | | | | | | | |
| д | 15 | 11 | 6 | |  | | | | | | | | | | |
| 10 | Метание т/м (м) | м | 45 | 40 | 31 | |  | | | | | | | | | | |
| д | 28 | 23 | 18 | |  | | | | | | | | | | |
| 11 | Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) | м | 26 | 25 | 12 | |  | | | | | | | | | | |
| д | 21 | 20 | 10 | |  | | | | | | | | | | |
| 12 | Бег на лыжах 3 км (мин) | м | 17.00 | 17.30 | 19.00 | |  | | | | | | | | | | |
| д | 18.00 | 19.30 | 21.00 | |  | | | | | | | | | | |
| 13 | Бег на лыжах 1 км | м | 5.00 | 5.30 | 6.30 | |  | | | | | | | | | | |
| д | 5.30 | 6.00 | 7.00 | |  | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**10 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **№ урока** | **Тема раздела (урока), цель раздела** | **Кол-во часов** | **Дата** | |
| **План** | **Факт** |
|  |  | ***Легкая атлетика 10 ч.***  ***Цель: совершенствование двигательных навыков и умений*** |  |  |  |
| **1** | **1** | Т. б. во время занятий физической культурой. Обучение технике спринтерского бега. | 1 |  |  |
| **2** | **2** | Низкий старт от 80 до 100 м. | 1 |  |  |
| **3** | **3** | Бег 100 м (учёт). | 1 |  |  |
| **4** | **4** | Подбор разбега. Прыжки в длину с разбега. | 1 |  |  |
| **5** | **5** | Прыжок в длину с разбега (учёт). | 1 |  |  |
| **6** | **6** | Подбор разбега. Прыжки в высоту. | 1 |  |  |
| **7** | **7** | Прыжок в высоту (учёт). | 1 |  |  |
| **8** | **8** | Метание мяча с места на дальность. | 1 |  |  |
| **9** | **9** | Метание мяча с 4-5 бросковых шагов (учёт). | 1 |  |  |
| **10** | **10** | Бросок набивного мяча на дальность. | 1 |  |  |
| ***Кроссовая подготовка 4 ч.***  ***Цель: развитие выносливости*** | | | | | |
| **11** | **1** | Бег в равномерном темпе *(12 мин).* Специальные беговые упражнения. | 1 |  |  |
| **12** | **2** | Бег в равномерном темпе *(13 мин).* ОРУ. | 1 |  |  |
| **13** | **3** | Бег в равномерном темпе *(15 мин).* ОРУ в движении. | 1 |  |  |
| **14** | **4** | Бег на результат *(3000 м – м., 2000 м – д.).* | 1 |  |  |
| ***Спортивные игры (14 ч.)***  ***Цель: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей*** | | | | | |
| ***Баскетбол. (5 ч.)*** | | | | | |
| **15** | **1** | Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника. | 1 |  |  |
| **16** | **2** | Перехват мяча | 1 |  |  |
| **17** | **3** | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. | 1 |  |  |
| **18** | **4** | Штрафной бросок | 1 |  |  |
| **19** | **5** | Взаимодействие игроков в нападении и защите через «заслон» | 1 |  |  |
| ***Волейбол.(5 ч.)*** | | | | | |
| **20** | **6** | Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку | 1 |  |  |
| **21** | **7** | Передача мяча сверху, стоя спиной к цели | 1 |  |  |
| **22** | **8** | Отбивание мяча кулаком через сетку | 1 |  |  |
| **23** | **9** | Прием мяча отраженного сеткой | 1 |  |  |
| **24** | **10** | Нижняя прямая подача мяча на второю линию | 1 |  |  |
| **Футбол (4 ч)** | | | | | |
| **25** | **11** | Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема | 1 |  |  |
| **26** | **12** | Совершенствование техники владения мячом | 1 |  |  |
| **27** | **13** | Совершенствование техники ударов по воротам | 1 |  |  |
| **28** | **14** | Совершенствование техники перемещений | 1 |  |  |
| ***Гимнастика  (18 ч.)***  ***Цель: совершенствование координационных способностей.*** | | | | | |
| **29** | **1** | Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Переход с шага на месте на хлдьбу в колонне и в шеренге | 1 |  |  |
| **30** | **2** | Перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении | 1 |  |  |
| **31** | **3** | Подъем переворотом в упор махом и силой(ю), вис прогнувшись на н/ж с опорой ног о верхнюю(д) | 1 |  |  |
| **32** | **4** | Подъем махом вперед в сед ноги врозь(ю), переход  в упор на н/ж (д) | 1 |  |  |
| **33** | **5** | Прыжок согнув ноги (гимнастический козел в длину, высота 110-115 см) (ю), прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см)(д) | 1 |  |  |
| **34** | **6** | Из упора присев силой стойка на голове и руках(ю), Равновесие на одной, выпад вперед (д) | 1 |  |  |
| **35** | **7** | Длинный кувырок вперед с трех шагов разбега (ю), Кувырок вперед (д) | 1 |  |  |
| **36** | **8** | Упражнения на совершенствование координационных способностей | 1 |  |  |
| **37** | **9** | Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений | 1 |  |  |
| **38** | **10** | Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости | 1 |  |  |
| **39** | **11** | Комбинация из ранее изученных элементов на  гимнастичеком бревне | 1 |  |  |
| **40** | **12** | Комбинация из ранее изученных элементов на  гимнастичеком бревне (учет) | 1 |  |  |
| **41** | **13** | Преодоление гимнастической полосы препятствий | 1 |  |  |
| **42** | **14** | Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (ю) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. | 1 |  |  |
| **43** | **15** | Совершенствование скоростно-силовых способностей | 1 |  |  |
| **44** | **16** | Упражнения с набивными мячами | 1 |  |  |
| **45** | **17** | Эстафета с использованием гимнастического инвентаря | 1 |  |  |
| **46** | **18** | ОРУ со скакалкой. | 1 |  |  |
|  | | | | | |
| **47** | **1** | Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Требования к одежде и обуви занимающихся лыжами. | 1 |  |  |
| **48** | **2** | Переход с попеременных ходов на одновременные | 1 |  |  |
| **49** | **3** | Попеременный двухшажный ход | 1 |  |  |
| **50** | **4** | Повороты переступанием в движении | 1 |  |  |
| **51** | **5** | Подъем в гору скользящим шагом | 1 |  |  |
| **52** | **6** | Преодоление контруклона. | 1 |  |  |
| **53** | **7** | Подъем «елочкой» | 1 |  |  |
| **54** | **8** | Одновременный одношажный ход | 1 |  |  |
| **55** | **9** | Совершенствование техники конькового хода | 1 |  |  |
| **56** | **10** | Торможение и поворот упором | 1 |  |  |
| **57** | **11** | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы | 1 |  |  |
| **58** | **12** | Одновременные ходы (одновременно одношажный, одновременно безшажный, одновременно двухшажный ходы) | 1 |  |  |
| **59** | **13** | Попеременный двухшажный ход | 1 |  |  |
| **60** | **14** | Прохождение дистанции до 5 км. | 1 |  |  |
| **61** | **15** | Прохождение дистанции до 5км | 1 |  |  |
| **62** | **16** | Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. | 1 |  |  |
| **63** | **17** | Переход с одновременных ходов на попеременные. | 1 |  |  |
| **64** | **18** | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) | 1 |  |  |
| **65** | **19** | Совершенствование техники конькового хода | 1 |  |  |
| **66** | **20** | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) | 1 |  |  |
| **67** | **21** | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы | 1 |  |  |
| **68** | **22** | Прохождение дистанции до 5км | 1 |  |  |
| **69** | **23** | Попеременный двухшажный ход (учет) | 1 |  |  |
| **70** | **24** | Совершенствование техники конькового хода | 1 |  |  |
| **71** | **25** | Коньковый ход (учет) | 1 |  |  |
| **72** | **26** | Торможение и поворот упором (учет) | 1 |  |  |
| **73** | **27** | Прохождение дистанции 3 км (учет) | 1 |  |  |
| ***Спортивные игры (13 ч.)***  ***Цель: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей*** | | | | | |
| ***Баскетбол (4 ч.)*** | | | | | |
| **74** | **1** | Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока | 1 |  |  |
| **75** | **2** | Передачи мяча в тройках с перемещением. Броски после ведения (учет) | 1 |  |  |
| **76** | **3** | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 | 1 |  |  |
| **77** | **4** | Совершенствование техник броска мяча в кольцо  в движении | 1 |  |  |
| **Волейбол (4 ч.)** | | | | | |
| **78** | **5** | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. | 1 |  |  |
| **79** | **6** | Игра в нападение через 3-ю зону. | 1 |  |  |
| **80** | **7** | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах | 1 |  |  |
| **81** | **8** | Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. | 1 |  |  |
| **Футбол (5 ч.)** | | | | | |
| **82** | **9** | Совершенствование техники передвижения с мячом. | 1 |  |  |
| **83** | **10** | Финты и обманные движения. | 1 |  |  |
| **84** | **11** | Пас в разрез. | 1 |  |  |
| **85** | **12** | Совершенствование техники владения мчом | 1 |  |  |
| **86** | **13** | Комбинационная игра. | 1 |  |  |
| ***Легкая атлетика (11 ч.)***  ***Цель: совершенствование двигательных умений и навыков*** | | | | | |
| **87** | **1** | Низкий старт до 100 м. | 1 |  |  |
| **88** | **2** | Совершенствование техники спринтерского бега | 1 |  |  |
| **89** | **3** | Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега | 1 |  |  |
| **90** | **4** | Прыжок в высоту на результат | 1 |  |  |
| **91** | **5** | Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега | 1 |  |  |
| **92** | **6** | Прыжок в длину на результат | 1 |  |  |
| **93** | **7** | Метание теннисного мяча в коридор 10 м и на заданное расстояние | 1 |  |  |
| **94** | **8** | Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель | 1 |  |  |
| **95** | **9** | Бросок набивного мяча двумя руками от груди из различных и.п. С места и с двух, четырех шагов в верх. | 1 |  |  |
| **96** | **10** | Подача команд. Измерение результатов | 1 |  |  |
| **97** | **11** | Помощь в оценке результатов и проведении соревнований | 1 |  |  |
| ***Кроссовая подготовка (5 ч)*** | | | | | |
| **98** | **1** | ТБ. Бег в равномерном темпе *(15 мин).* | 1 |  |  |
| **99** | **2** | Бег в равномерном темпе *(17 мин).* Бег в гору. | 1 |  |  |
| **100** | **3** | Бег в равномерном темпе *(18 мин).*  Спортивная игра «Лапта». | 1 |  |  |
| **101** | **4** | Бег в равномерном темпе *(18 мин).* Бег под гору. Специальные беговые упражнения. | 1 |  |  |
| **102** | **5** | Бег на результат *(3000 м – м. и 2000 м – д.).* | 1 |  |  |

**Учебно-методические средства обучения**

**Литература (основная и дополнительная)**

*Основная:*

1.      Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 5-10 классы: Просвещение, 2018 г.

2.      Физическая культура 8-10 классы : учебник для общеобразовательных учреждений / В.И Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2019 г.

*Дополнительная:*

Рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

-        О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30-51-197/20.

-        Справочник учителя физической культуры/ авт.-сост.: П.А. Киселёв С.Б. Киселёва – Волгоград: Учитель, 2019.