**Администрация города Кирова**

**Муниципальное бюджетное**

 **общеобразовательное учреждение**

**«Лингвистическая гимназия» г. Кирова**

|  |
| --- |
| **УТВЕРЖДАЮ**  **Директор**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.В. Коробкина**  **Приказ № 130 от 01.06.2022** |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физической культуре.**

**10 класс**

**Рабочую программу составила**

**учитель физической культуры**

**Черкасов Роман Викторович**

**г. Киров**

**2022**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по предмету Физическая культура для 10 класса(юноши) составлена в соответствии с основной образовательной программой МБОУ ЛГ №88 от10.06.2020

Программа общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся. 1-11 кл.» . В.И. Лях, А.А.Зданевич.- М.: Просвещение, 2013.

Программа общеобразовательных учреждений «Физическая культура», основная, средняя (полная) школа: базовый и профильный уровни, 5-11 классы, Москва, «Просвещение», 2014 год 4-е издание

Программа реализуется на базовом образовательном уровне, предусматривается 2 часа в неделю

Годовой календарный график образовательного учреждения предусматривает изучение физической культуры 68 учебных часа (34 недели).

Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих **целей**:

* развитие основных физических качеств и способностей; подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
* укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
* формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
* воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
* освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роль в формировании здорового образа жизни.

**ОСОБЕННОСТИ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Программа по физической культуре имеет ряд особенностей. Так, их содержание направлено на формирование у школьников умений и навыков в самостоятельной организации различных форм занятий.

Важным условием формирования самостоятельности учащихся является перевод школьников от выполнения освоенных упражнений к самостоятельному выполнению учебных заданий и последующей самостоятельной деятельности.

Содержание программы по физической культуре дифференцируется на уроки:

1. Образовательно-познавательной направленности (освоение знаний и способов деятельности);
2. Образовательно-обучающей направленности (обучение двигательным действиям и физическим упражнениям;
3. Образовательно-тренировочной направленностью (развитие физических качеств).

**Формы организации образовательного процесса.**

1. Уроки физической культуры;
2. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня;
3. Спортивные соревнования и праздники
4. Занятия в спортивных секциях и кружках
5. Самостоятельные занятия физической культурой (домашнее задание).

**2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.**

**10 КЛАСС**

**Изучение программы по физической культуре в 10 классе направлено на достижение**

***целей:***

* сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью;
* развитие физической подготовленности, физических и психических качеств;
* привитие навыков и умений использовать средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

**Задачи:**

* укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
* формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
* освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роль в формировании здорового образа жизни;
* обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
* воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.
* Повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Воспитательные задачи физического воспитания:

* формирование потребности в необходимости выполнения физических упражнений;
* формирование и развития умения использовать физические упражнения рационально при осуществлении самостоятельной двигательной деятельности;
* формирования грациозности, пластичности и выразительности движений;
* формирование и воспитание положительных черт характера, таких как самостоятельность, творчество, взаимопомощь и т.д.;
* формирование и воспитание волевых качеств, таких как смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержка и т.д.;
* формирование и воспитание навыков гигиены и самообслуживания;
* воспитание навыков оказания помощи взрослому (родителям, воспитателю и т.д.) при проведении режимных моментов, игр и т.п.

**В результате изучения физической культуры ученик должен**

**знать/понимать:**

* роль физической культуры и спорта в формировании здорового об­раза жизни, организации активного отдыха и профилактике вред­ных привычек;
* основы формирования двигательных действий и развития физиче­ских качеств;
* способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

**Научится:**

* составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и кор­ригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
* выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх;
* выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, комплексы адаптивной физической культуры с учетом индивидуальной физической подготовленности и медицинских показаний;
* осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техни­кой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
* соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

**Получит возможность научиться:**

* осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;
* выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса **«Готов к труду и обороне»;**

**Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

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

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | **Название раздела, темы** | **Количество часов** |
| **1.**  . | Основы физической культуры и здорового образа жизни. | Изучается в ходе урока |
| **2.** | Физкультурно-оздоровительная деятельность  . | Изучается в ходе урока |
| **3.** | Спортивно-оздоровительная деятельность  - гимнастика с основами акробатики (с элементами единоборства). **(10)**  - легкая атлетика **(20)**  Лыжная подготовка **(16)**  Спортивные игры:  Волейбол **(8)** , баскетбол **(8)** , футбол, мини-футбол **(4)**  Основные способы плавания **(2)**  Подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) | **68**  В ходе урока |
| **4** | **Всего** | **68 ч.** |

**Раздел I. Основы физической культуры и здорового образа жизни**

**Здоровый образ жизни и роль физической культуры и спорта в его формировании, профилактике вредных привычек**. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека. **Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки.** Туристические походы, как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма.

Правила организации и планирования режима дня, личная гигиена.

**Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка.**

**Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдение режимов физической нагрузки.**

**Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.**

***Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.***

**Правила соревнований по одному из базовых видов спорта**.

«Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу, баскетболу, волейболу»;

**В результате изучения ученик**

**Научится :**

* Роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки.
* Понятию основных физических качеств, физической нагрузки;
* Контролю за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью.
* Правилам поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.
* Правилам соревнований по баскетболу, волейболу, футболу.

**Получит возможность научиться:**

* составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и кор­ригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
* оказывать первую медицинскую помощь при ухудшении состояния здоровья или травмах и во время туристического похода;
* использовать соответствующие тесты для определения уровня физической подготовленности и физического развития.
* соблюдать технику безопасности при выполнении физических упражнений.
* Выполнять судейство на соревнования по баскетболу по упрощенным правилам.

**Раздел II. Физкультурно-оздоровительная деятельность**

**Комплексы упражнений для профилактики нарушений опор­но-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирова­ния телосложения**. Наблюдения за режимами нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) самочувствия во время занятий. Ведение дневника самонаблюдения.

Туристические походы, оборудование места стоянки, разведение костра, соблюдение требований безопасности, оказание доврачебной медицинской помощи.

**Комплексы упражнений для развития основных физических ка­честв, функциональных возможностей сердечно - сосудистой и дыха­тельной систем.**

**Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической куль­туры.**

**Основы туристской подготовки.**

**Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.**

**В результате изучения ученик**

**Научится:**

* Профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата, телосложения, массы тела;
* Основным понятия физических качеств;
* Как определить нагрузку и самочувствие во время занятий;
* Знаниям о современных оздоровительных системах физического воспитания;
* Способам закаливания организма, простейшим приемам самомассажа.

**Получит возможность научиться:**

* Применять комплексы и упражнения при заболевании опорно-двигательного аппарата, при формировании телосложении и при избыточной массе тела.
* Выполнять физические упражнения и комплексы для развития физических качеств;
* Определятьнагрузку и самочувствие по внешним признакам утомления.
* Применять оздоровительные системы физического воспитания;
* Выполнять разновидные туристические походы.
* Выполнять приемы закаливания организма и простейшие приемы самомассажа.

**Раздел III. Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**3.1. Гимнастика с основами акробатики (юноши).**

**Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).**

Строевые упражнения: переход с шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге; перестроение из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

**Общеразвивающие упражнения с предметами: мальчики –** с большими набивными мячом, гантелями (1 – 3 кг), тренажерами, экспандерами. Девочки – с обручами, большим мячом, палками, тренажерами.

**Акробатическая** комбинация:

Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега;

Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

**Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снаря­дах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки).**

Упражнения на **перекладине** (юноши): подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь.

Упражнения **на брусьях: девочки -** вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.

**Опорные прыжки:**  юноши прыжок согнув ноги гимнастический «козел» в длину высота 115см. Девушки - Прыжок боком (конь в ширину, высота 110см)

Упражнение на гимнастическом **бревне** (девушки).

Упражнения и композиции ритмической гимнас­тики, танцевальные движения.

Упражнения на развитие координационных способностей: ОРУ без предмета,

Упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости: лазанье по канату и шесту, гимнастической лестнице, подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей: прыжки со скакалкой, прыжки с продвижением вперед, назад в сторону, броски набивного мяча.

Упражнения на развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника, с партнером.

**В результате изучения раздела гимнастики ученик**

**Научится:**

* Технике выполнения акробатических упражнений и комбинаций: кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты;
* Технике выполнения опорного прыжка.
* Технике упражнений для развития координационных способностей, силовых способностей, скоростно-силовых способностей, гибкости.
* Технике выполнения танцевальных и упражнений ритмической гимнастики.

**Получит возможность науиться:**

* Выполнять акробатические комбинации (девочки и мальчики);
* Выполнять упражнение на перекладине, брусьях (мальчики);
* Выполнять упражнение на брусьях, бревне (девочки);
* Выполнять опорные прыжки (девочки и мальчики);
* Выполнять ОРУ для развития координационных способностей, силовых способностей, скоростно-силовых способностей, гибкости;
* Выполнять упражнения и композиции ритмической гимнас­тики, танцевальные движения.
* Выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса **«Готов к труду и обороне»;**

**3.2. Легкая атлетика.**

**Спортивная ходьба**. **Бег на короткие** дистанции, низкий старт – 30 - 60м, от 70-80 м, на результат 100 м. **Средние** дистанции 400м – девушки, 800м. – юноши (на результат). **Длинные** дистанции девушки - 2000м., юноши – 3000м (на результат).

Упражнения для развития выносливости: **кросс** до 15 мин., бег на местности, минутный бег, круговая тренировка.

Специальные беговые упражнения: семенящий бег, бег высоко поднимая бедро, захлестывание голени назад.

**Техника прыжка в высоту** с 7-9 шагов разбега и на результат. **Техника прыжка в длину** 11-13 шагов разбега и на результат и на результат.

На овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность: метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния (юноши – до 18 м, девушки – 12-14 м)

Бросок набивного мяча (юноши – 3 кг, девушки – 2 кг) двумя руками из различных и.п. с места и с двух шагов вперед-вверх.

На развитие выносливости: бег с гандикапом, командами, в парах, кросс до 3 км.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: всевозможные прыжки, многоскоки, метания, эстафеты и старты из различных положений.

Упражнения для развития координационных способностей: варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег и преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и.п. в цель и на дальность (обеими руками).

**В результате изучения раздела легкая атлетика ученик**

**Научится:**

* Специальным беговым упражнениям, упражнения для развития скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости;
* Технике бега на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетного бега;
* Технике прыжка в высоту и длину;
* Технике метания мяча с разбега.
* Технике низкого старта.

**Получит возможность научиться:**

* Выполнять специальные беговые упражнения;
* Выполнять специальные упражнения бегуна на короткие, средние и длинные дистанции;
* Выполнять прыжок в высоту и длину;
* Выполнять метание мяча;
* Выполнять низкий, высокий старты.
* Выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса **«Готов к труду и обороне»;**

**3.3. Лыжная подготовка .**

**Основные способы передвижения на лыжах**: На освоение техники лыжных ходов: попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции до 5 км.

**Техника выполнения спусков, подъемов, повороты** – преодоление контруклона. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.

**В результате изучения раздела лыжной подготовки ученик**

**Научится:**

* Технике передвижения на лыжах попеременным четырехшажным ходом;
* Технике передвижения «Коньковый ходом»;
* Технике выполнения спусков, подъемов, поворотов;
* Правилам соревнований по лыжным гонкам.

**Имеет возможность научиться:**

* Уметь выполнять передвижения на лыжах попеременным четырехшажным ходом;
* Уметь выполнять передвижения на лыжах «Коньковый ходом»;
* Уметь выполнять на лыжах спуски, подъемы, повороты.
* Уметь выполнять судейство по лыжным гонкам.
* Уметь выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса **«Готов к труду и обороне»;**

**3.4. Спортивные игры.**

**Волейбол.**

**Технические приемы и тактические действия в волейболе.**

На освоение техники приема и передачи мяча: передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели

На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей: бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и.п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность

На освоение техники нижней прямой подачи: прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки

На освоение техники прямого нападающего удара: прямой нападающий удар при встречных передачах

На освоение тактики игры: игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.

**В результате изучения раздела волейбол ученик должен**

**знать/понимать:**

* Технику выполнения приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками через сетку.
* Технические приемы и тактические действия в волейболе;
* Технику передачи мяча у сетки, и в прыжке через сетку;
* Техника прямого нападающего удара;
* Технику верхней прямой подачи, нижней прямой подачи;
* Правила соревнований по волейболу.

**уметь:**

* Выполнять технику приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками через сетку;
* Выполнять технические приемы и тактические действия в волейболе;
* Владеть техникой передачи мяча у сетки, и в прыжке через сетку;
* Владеть техникой прямого нападающего удара;
* Владеть техникой верхней прямой подачи, нижней прямой подачи;
* Выполнять судейство по волейболу.

**3.5. Спортивные игры. Баскетбол .**

**Командные технические и тактические приемы и действия в баскетболе** при защите и нападении.

На овладение техникой бросков мяча: броски одной и двумя руками в прыжке.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления с пассивным сопротивлением защитника.

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощенным правилам баскетбола

Ведение мяча, броски одной и двумя руками в прыжке, позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3; 4:4; 5:5 на одну корзину. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон», взаимодействие трех игроков.

На освоение тактики игры: тактика свободного нападения; позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину; взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка). Игра по упрощенным правилам.

*Терминология, жесты в баскетболе. Правила соревнований по баскетболу.*

**В результате изучения раздела баскетбол ученик должен**

**знать/понимать:**

* Технические приемы и тактические действия в баскетболе.
* Технику выполнения ведения мяча;
* Технику выполнения бросков одной и двумя руками в прыжке;
* Технику позиционного нападения и личной защиты в игровых взаимодействиях;
* Техника взаимодействие двух или трех игроков в нападении и защите через «заслон»;
* Терминологию, жесты в баскетболе. Правила соревнований по баскетболу.

**уметь:**

* Выполнять технические приемы и тактические действия в баскетболе.
* Владеть техникой ведения мяча;
* Владеть техникой выполнения бросков одной и двумя руками в прыжке;
* Владеть техникой позиционного нападения и личной защиты в игровых взаимодействиях;
* Владеть техникой взаимодействия двух или трех игроков в нападении и защите через «заслон»;
* Владеть терминологий, жестами в баскетболе. Выполнять судейство по баскетболу.

**3.6. Спортивные игры. Футбол, мини - футбол**

**Технические приемы и тактические действия в футболе,** мини-футболе**.**

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с активным сопротивлением защитника. Игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты. Игры и игровые задания 2:1; 3:1; 3:2; 3:3.

Особенности командно-тактических действий при игре в мини-футбол.

*Терминологию, жесты в футболе. Правила соревнований по футболу и мини-футболу.*

**В результате изучения раздела футбол, мини-футбол ученик должен**

**знать/понимать:**

* Технические приемы и тактические действия в футболе и мини - футболе;
* Технику перемещения, остановки, повороты, ускорения;
* Технику удара по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.
* Техника ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения.
* Техника игры головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;
* Терминологию, жесты в футболе, мини - футболе. Правила соревнований по футболу и мини-футболу.

**уметь:**

* Выполнять технические приемы и тактические действия в футболе;
* Выполнять технику перемещения, остановки, повороты, ускорения;
* Выполнять технику удара по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.
* Выполнять технику ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения.
* Выполнять технику игры головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;
* Иметь навыки игры в футбол;
* Владеть терминологией, жестами в футболе. Правила соревнований по футболу и

**3.7. Плавание. 1 час.**

**Техника безопасности на занятиях плаванием. Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс,** дельфин.

**3.8.Упражнения культурно-этнической направленности. 1 час**

**Сюжетно-образные и обрядовые игры в России. Элементы техники национальных видов спорта**. Лапта, борьба, кулачный бой стенка на стенку».