****

**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение**

**«Ниж-Суетская средняя общеобразовательная школа имени Анатолия Карпенко»**

**Суетского района Алтайского края**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Рассмотрено  на заседании МО»  Руководитель ШМО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /  /Шимолина О.Н./  Протокол № 1 от 20.08.2019г. | Согласовано  Заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  /Л.В.Зимина/ | «Утверждаю»  Директор  МКОУ «Ниж–Суетская  СОШ им. А.Карпенко»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ Ж. А. Почесюк/  Приказ №158 от 30.08. 2019г. |

**Рабочая программа**

**по физической культуре**

**для 10 класса**

основного общего образования

базовый уровень

на 2019/2020 учебный год

Количество часов в году: 105

Количество часов в неделю: 3

Рабочая программа составлена на основе авторской программы

«Физическая культура» под редакцией В.И.Ляха

Москва «Просвещение» 2010

**Программу составила**

**Булавская О.О.,**

**учитель физической культуры,**

**с. Нижняя Суетка, 2019**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного предмета физическая культура для 10 класса составлена с учетом следующих нормативных документов и методических материалов:

- - приказа Минобрнауки Российской Федерации от 17.12.2010 №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в ред. приказов Минобрнауки Российской Федерации от 29.12.2014 №1644, от 31.12.2015 №1577;

- приказа Минобрнауки Российской Федерации от 31.03.2014 №253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями);

- приказа МКОУ Ниж-Суетская СОШ им. А. Карпенко от 30.08.2019 № 158/1 «Об утверждении основной образовательной программы основного общего образования МКОУ Ниж-Суетская СОШ им. А. Карпенко»;

- приказа МКОУ Ниж-Суетская СОШ им. А. Карпенко от 30.08.2019  № 128 «Об утверждении Годового календарного учебного графика на 2019- 2020 учебный год МКОУ Ниж-Суетская СОШ им. А. Карпенко»;

- приказа МКОУ Ниж-Суетская СОШ им. А. Карпенко от 30.08.2019 № 157 «Об утверждении Учебного плана основного общего образования на 2019- 2020 учебный год МКОУ Ниж-Суетская СОШ им. А. Карпенко»;

- приказа МКОУ Ниж-Суетская СОШ им. А. Карпенко от 31.08.2018 № 92 «Об утверждении Положения о рабочей программы учебного предмета, курса МКОУ Ниж-Суетская СОШ им. А. Карпенко»;

с учётом авторской программы В.И. Лях, из сборника " Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. Автор: В.И. Лях." Изд. "Просвещение" 2010 г

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

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

1. укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
2. обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
3. развитие двигательных (кондиционных и координационных)способностей;
4. приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

. воспитание потребности и умения самостоятельно занимать­ся физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

• содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса. Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентации 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 способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой и вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый**компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

**Вариативная** (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

Настоящая комплексная программа\* имеет **три раздела,**которые описывают содержание основных форм физической культуры в 1—4, 5—9 и 10—11 классах, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе. Каждый раздел состоит из **четырех взаимосвязанных частей*:*** уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня, внеклассная работа, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Предваряют этот материал задачи физического воспитания и показатели физической культуры учащихся начальной, основной и средней школы. Первая часть программы регламентирует проведение уроков физической культуры. Вторая, третья и четвертая части программы предназначены для педагогического коллектива школы. Результативность внеклассных форм физического воспитания, физкультурно-массовых и спортивных мероприятий, физкультурно-оздоровительной работы обеспечивается совместными усилиями директора школы, его заместителей по воспитательной и учебной работе, учителей физической культуры, учителей начальной школы, физкультурного актива учащихся старших классов, тренеров, спортсменов, шефствующих организаций, родителей.

**Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов**

Задачи физического воспитания учащихся 10—11 классов направлены на:

1. содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
2. формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
3. расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
4. дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
5. формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
6. закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
7. формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, цыдержки, самообладания;
8. дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

**Планируемые результаты освоение учебного предмета.**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по оконча­нии средней школы должны достигнуть следующего уровня раз­вития физической культуры.

**Объяснять:**

• роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

. роль и значение занятий физической культурой в укрепле­нии здоровья человека, профилактике вредных привычек, ве­дении здорового образа жизни.

**Характеризовать:**

1. индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
2. особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
3. особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
4. особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
5. особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
6. особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

**Соблюдать правила:**

1. личной гигиены и закаливания организма;
2. организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
3. культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
4. профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

**Проводить:**

самостоятельные и самодеятельные занятия физическими уп­ражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоро­вительно-корригирующей направленностью; контроль за индивидуальным физическим развитием и физи­ческой подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

приемы страховки и самостраховки во время занятий физи­ческими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах; приемы массажа и самомассажа;

занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов; судейство соревнований по одному из видов спорта.

**Составлять:**

индивидуальные комплексы физических упражнений различ­ной направленности; планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

**Определять:**

уровни индивидуального физического развития и двигатель­ной подготовленности;

эффективность занятий физическими упражнениями, функцио­нальное состояние организма и физическую работоспособность; дозировку физической нагрузки и направленность воздей­ствий.

**Демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способно  сти | Физические упражнения | Юноши | Девушки |
| Скоростные | Бег 30 м Бег 100 м | 5,0 с 14,3 с | 5,4 с  17,5 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 | 14 раз 170 см |
| К вынос­ливости | Кроссовый бег на 3 км Кроссовый бег на 2 км | 13 мин 50 с | 10 мин 00 с |

Требование к уровню подготовки учащихся.

**В метаниях на дальность и на меткость*:*** метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5X2,5 м с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); ме­тать теннисный мяч в вертикальную цель 1X1 м с 10 м (девуш­ки) и с 15—20 м (юноши).

**В гимнастических и акробатических упражнениях*:*** выполнять комбинацию из пяти элементов на брусьях или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусьях (девушки); вы­полнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высо­той 115—125 см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выпол­нять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включаю­щую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные эле­менты (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных эле­ментов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

**В единоборствах:**проводить учебную схватку в одном из ви­дов единоборств (юноши).

**В спортивных играх:**демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного уп­ражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

**Физическая подготовленность:**соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей (табл. 16), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: исполь­зовать различные виды физических упражнений с целью самосо­вершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психи­ческих состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в дли­ну или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:**со­гласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выпол­нении упражнений критически оценивать собственные достиже­ния, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (матери­ал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спор­та), разрабатывает и определяет учитель.

Задачи физического воспитания, решаемые в старших клас­сах, возрастные и половые особенности юношей и девушек на­кладывают свою специфику на организацию и методику учебно-воспитательного процесса.

В старшем школьном возрасте интенсификация обучения идет по пути усиления тренировочной направленности уроков, более широкого применения проблемно-поисковых методов, учебных бесед, дискуссий, исследовательских методов, познава­тельных игр и упражнений, самостоятельной работы, алгоритми­зации, метода сопряженного развития кондиционных и коорди­национных способностей.

Цель применения этих методических подходов — воспитание у старшеклассников стремления к самопознанию, усиление мо­тивации и развитие познавательного интереса к занятиям физи­ческими упражнениями.

Более отчетливо, чем в среднем школьном возрасте, прояв­ляются половые различия между юношами и девушками, что требует дифференцированного подхода к выбору средств, мето­дов и организации занятий. Поэтому необходимость раздельного проведения занятий еще более очевидна, чем ранее.

На уроках физической культуры продолжается обучение уча­щихся знаниям по вопросам физической культуры, основам здо­рового образа жизни, спортивной тренировки. Юношей и деву­шек необходимо учить пользоваться специальной литературой. Это будет способствовать превращению физического воспитания в непрерывный процесс, внедрению занятий физической культу­рой и спортом в повседневную жизнь. Соответствующие знания наиболее целесообразно сообщать в процессе овладения конкрет­ным материалом программы.

Для одновременного закрепления и совершенствования дви­гательных навыков (техники) и развития соответствующих координационных и кондиционных способностей следует многократ­но повторять специально подготовительные упражнения, целе­направленно и чаще изменяя отдельные параметры движений или их сочетания, условия выполнения этих упражнений, постепенно повышая интенсивность и объем физической нагрузки. В этих целях рекомендуется шире применять разнообразные ме­тодические приемы, относящиеся к методу вариативного (пере­менного) упражнения, игровому и соревновательному. Таким пу­тем достигается разностороннее развитие различных двигательных способностей, совершенствуется техническое и тактическое мастерство, что является одной из главных особенностей методи­ки физического воспитания детей старшего школьного возраста.

Учащиеся старших классов способны сознательно управлять своими движениями, могут одновременно воспринимать слож­ные действия, отличаются большей организованностью, целеуст­ремленностью, глубиной и точностью мышления. Поэтому в за­нятиях с ними рекомендуется значительно шире применять так называемые специализированные средства, методы и методичес­кие приемы: наглядные пособия, схемы, модели, раскрывающие особенности биомеханики движений, видеозапись, метод «идеомоторного» упражнения, средства и приемы дублирования, ори­ентирования и избирательной демонстрации, приемы и условия направленного «прочувствования» движений, методы срочной информации.

Большое внимание следует уделять оздоровительным и воспи­тательным задачам, которые решаются на каждом уроке в тесной взаимосвязи с образовательными задачами и развитием двигатель­ных способностей. В этой связи при прохождении материала программы следует предусматривать использование упражнений и ситуаций, содействующих воспитанию нравственных и волевых качеств. Успешному решению оздоровительных задач способству­ет систематическое проведение занятий на открытом воздухе, постепенное повышение нагрузки, включение в урок закаливаю­щих процедур (босохождение, самомассаж, точечный массаж), приемов регуляции и саморегуляции психических и физических состояний.

Одним из важных методических требований является реали­зация на уроке физической культуры межпредметных связей: в старших классах необходимо устанавливать и углублять связи с анатомией и физиологией, физикой, математикой и другими предметами.

Важным условием успешной работы учителя является грамот­ное планирование программного материала. Основой для плани­рования учебных занятий является материал по овладению дви­гательными умениями и навыками (техникой и тактикой) и раз­витию соответствующих кондиционных и координационных способностей. Эти два раздела лучше всего поддаются прогнозированию, четко разработана структура и организация овладения ими. Планируя материал прохождения базовой и вариативной частей программы, следует учитывать климатогеографические особенности региона проживания, состояние материально-техни­ческой базы школы, научно обоснованное время на успешное ов­ладение материалом каждого раздела программы. В неотрывной связи с планированием материала по развитию двигательных способностей необходимо планировать все компоненты нагруз­ки: объем работы, интенсивность, продолжительность и характер отдыха, число повторений упражнений. Следует постепенно и волнообразно повышать нагрузку урока.

Для контроля за ходом учебно-воспитательного процесса нужно запланировать контрольные упражнения. Они выполняют­ся по ходу овладения двигательными навыками для корректиров­ки обучения в конце периода изучения какого-то раздела и для оценки эффективности овладения навыком. В первой половине сентября и первой половине мая рекомендуется провести тести­рование уровня физической подготовленности, чтобы иметь объ­ективные исходные оценки и увидеть прошедшие за учебный год сдвиги в развитии конкретных координационных и кондицион­ных качеств.

В работе со старшеклассниками используются все известные способы организации урока: фронтальный, групповой и индиви­дуальный. Вместе с тем в этом возрасте значительно шире, чем в предыдущих классах, рекомендуется применять метод индиви­дуальных заданий, дополнительных упражнений, заданий по ов­ладению двигательными действиями, развитию физических спо­собностей с учетом типа телосложения, склонностей, физиче­ской и технико-тактической подготовленности.

При организации учебных занятий с юношами надо помнить, что они должны быть готовы к службе в армии. Поэтому с ни­ми следует предусмотреть занятия на местности, в нестандартных условиях, выполнение заданий при различных помехах, в усло­виях дефицита времени, при максимальных физических и воле­вых нагрузках. При планировании и организации занятий с юно­шами-допризывниками по овладению военно-прикладными на­выками, развитию двигательных способностей, воспитанию морально-волевых качеств следует тесно увязать эти занятия с уроками допризывной подготовки.

Прохождение учебного материала (изучение учебной темы) должно осуществляться в логической последовательности, в сис­теме взаимосвязанных уроков. При этом учитель должен пра­вильно увязать темы между собой, определить объем учебного материала на каждый урок, учитывать этап обучения двигатель­ному действию, вести обучение в соответствии с переносимостью учащимися двигательных нагрузок, уровнем технической и фи­зической подготовленности ученика.

Контроль и оценка на занятиях со старшеклассниками ис­пользуются для того, чтобы закрепить потребность юношей и де­вушек к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта, сформировать у них адекватную са­мооценку, стимулировать их к индивидуальному самосовершен­ствованию. При оценке успеваемости следует отдавать предпоч­тение качественным критериям: степени владения программным материалом, включающим теоретические и методические знания, уровень технико-тактического мастерства, умениям осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. При этом нельзя забывать и о количественных показателях в различ­ных видах двигательных действий. Как и на предыдущих возраст­ных этапах, юноши и девушки должны поощряться за система­тичность и регулярность занятий физическими упражнениями и спортом, умения самостоятельно заниматься, вести здоровый об­раз жизни, познавательную активность в вопросах физической культуры и укрепления здоровья. Оценивая достижения ученика по физической подготовке, важно не столько учитывать высокий исходный уровень, что само по себе свидетельствует чаще всего о хороших природных задатках, сколько ориентироваться на ин­дивидуальные темпы продвижения (сдвиги) в развитии конкрет­ных кондиционных и координационных способностей.

Педагог должен обеспечить каждому юноше и девушке оди­наковый доступ к занятиям физическими упражнениями и спор­том, предоставить им разноуровневый по сложности и субъек­тивной трудности усвоения материал программы. Учитель должен опираться на широкие и гибкие средства и методы обучения, создать условия для занятий старшеклассников избранными ви­дами спорта и физических упражнений. При четырех и более уроках в неделю время на освоение отдельных видов програм­много материала пропорционально увеличивается. В школах, имеющих соответствующие условия, на занятия по плаванию от­водится 6—8 ч при двухразовых и 12—14 ч при трехразовых за­нятиях в неделю за счет равномерного выделения времени из других разделов, включая вариативную часть (подробнее см. 1.5)

**Содержание учебного предмета.**

**1.4.1.** 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.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. Социокультурные основы.Физическая культура общества и человека, по­нятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность раз­вития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; 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 «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.

Психолого-педагогические основы.Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физи­ческими нагрузками во время занятий физическими упражнени­ями профессионально ориентированной, и оздоровительно-корригирующей направленности. Основные формы и виды физичес­ких упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Основные технико-тактические действия и приемы 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, легкая 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, легкая атлетика, лыж­ные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

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 учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, зака­ливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

**В скобках указано количество уроков при трехразовых занятиях в неделю.**

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, пользование баней. Дозировка данных процедур указа­на в программах 1—9 классов. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей юношей и де­вушек.

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

**Закрепление приемов самоконтроля.** Повторение приемов само­контроля, освоенных ранее.

**1.4.2. Спортивные игры**

В 10—11 классах продолжается углубленное изучение одной из спортивных игр\*, закрепляются и совершенствуются ранее ос­военные элементы техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом (ловля, передачи, ведение, броски и др.), защит­ных действий, усложняется набор технико-тактических взаимо­действий в нападении и защите (табл. 17). Одновременно с тех­ническим и тактическим совершенствованием игры продолжает­ся процесс разностороннего развития координационных и кондиционных способностей, психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств. Учитывая, что к 10 классу уча­щиеся владеют техникой основных приемов (с мячом и без мя­ча), увеличивается значимость упражнений с мячом для сопря­женного воздействия на технику, тактику, развитие способностей. Больший удельный вес приобретают игровой и соревновательный методы.

Наряду с совершенствованием ранее усвоенных приемов и взаимодействий в 10—11 классах продолжается овладение более сложными приемами техники владения мячом, групповыми и ко­мандными тактическими действиями.

В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, ручной мяч, волейбол, футбол (для юношей). Однако, как и в основной школе, учитель имеет право вместо указанных спортивных игр включать в базовую часть программного ма­териала любую другую спортивную игру (хоккей с мячом, с шайбой, на траве, теннис и др.). В этом случае он самостоятельно разрабатывает учебный матери­ал, ориентируясь на предложенную схему распределения материала программы.

В процессе занятий необходимо чаще использовать индиви­дуальные и дополнительные задания с целью устранения отдель­ных недостатков в технике владения основными игровыми при­емами, при развитии тех или других двигательных способностей. Среди способов организации учащихся на занятиях целесообраз­но чаще применять метод круговой тренировки, используя упраж­нения с мячом, направленные на развитие конкретных координа­ционных и кондиционных способностей, совершенствование ос­новных приемов.

В старшем школьном возрасте увеличивается удельный вес игровых заданий и форм, направленных на овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Вместе с тем к командным тактическим действиям следует приступать тог­да, когда учащиеся хорошо овладеют групповыми взаимодействи­ями в нападении и защите. В противном случае учащийся мо­жет попросту не освоить требуемое тактическое упражнение.

**Тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | |
| Классы | |
| 10  10 | 11 |
| 1 | Базовая часть | 58(87) | 58(87) |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | |
| 1.2 | Спортивные игры | 14(21) | 14(21) |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 12(18) | 12(18) |
| 1.4 | Легкая атлетика | 14(21) | 14(21) |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 12(18) | 12(18) |
| 1.6 | Элементы единоборств | 6(9) | 6(9) |
| 1.7 | Плавание |  |  |
| 2 | Вариативная часть | 10(15) | 16(15) |
| 2.1 | Связанный с региональными и наци­ональными особенностями | 6(4) | 6(4) |
| 2.2 | По выбору учителя, учащихся, опреде­ляемый самой школой, по углубленно­му изучению одного или нескольких видов спорта | 4(6) | 4(6). |

**Календарно – тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока | Количество часов | Дата проведения |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел «Легкая атлетика» 21ч** | | | | | |
| 1 | | Вводный урок. Т.Б. | 1 | | 02.09 |
| 2 | | Совершенство­вание техники спринтерского бега | 1 | | 04.09 |
| 3 | | Совершенство­вание техники спринтерского бега | 1 | | 05.09 |
| 4 | | Совершенство­вание техники дли­тельного бега | 1 | | 09.09 |
| 5 | | Совершенство­вание техники дли­тельного бега | 1 | | 11.09 |
| 6 | | Совершенство­вание техники прыжка в длину с разбега | 1 | | 12.09 |
| 7 | | Совершенство­вание техники прыжка в длину с разбега | 1 | | 16.09 |
| 8 | | Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега | 1 | | 18.09 |
| 9 | | Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега | 1 | | 19.09 |
| 10 | | Совершенствование техники метания в цель и на дальность | 1 | | 23.09 |
| 11 | | Совершенствование техники метания в цель и на дальность | 1 | | 25.09 |
| 12 | | Развитие выносливости | 1 | | 26.09 |
| 13 | | Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | | 30.09 |
| 14 | | Развитие скоростных способностей | 1 | | 2.10 |
| 15 | | Развитие координационных способностей | 1 | | 3.10 |
| 16 | | Развитие координационных способностей | 1 | | 7.10 |
| 17 | | Знания о физической культуре | 1 | | 9.10 |
| 18 | | Совершенствование организаторских умений | 1 | | 10.10 |
| 19 | | Совершенствование организаторских умений | 1 | | 14.10 |
| 20 | | Самостоятельные занятия | 1 | | 16.10 |
| 21 | | Самостоятельные занятия | 1 | | 17.10 |
| **Баскетбол** | | | | | |
| 22 | | Вводный урок Т.Б. Совершенство­вание техники пе­редвижений, оста­новок, поворотов, стоек | 1 | | 21.10 |
| 23 | | Совершенство­вание ловли и пе­редач мяча .Совершенство­вание техники ве­дения мяча | 1 | | 23.10 |
| 24 | | Совершенство­вание техники бросков мяча .Совершенство­вание техники за­щитных действий | 1 | | 24.10 |
| 25 | | Совершенство­вание техники пе­ремещений, владения мячом и раз­витие кондицион­ных и координа­ционных Способ­ностей .совершенство­вание тактики иг­ры | 1 | | 06.11 |
| 26 | | Овладение иг­рой и комплекс­ное развитие пси­хомоторных спо­собностей | 1 | | 07.11 |
| **Гандбол** | | | | | |
| 27 | | Вводный урок Т.Б. Совершенство­вание техники пе­редвижений, оста­новок, поворотов, стоек | 1 | | 11.11 |
| 28 | | Совершенство­вание ловли и пе­редач мяча.Совершенство­вание техники ве­дения мяча | 1 | | 13.11 |
| 29 | Совершенство­вание техники бросков мяча.Совершенство­вание техники за­щитных действий | | 1 | **14.11** | |
| 30 | | Совершенство­вание техники пе­ремещений, владе­ния мячом и раз­витие кондицион­ных и координационных способ­ностей | 1 | | 18.11 |
| 31 | | Совершенство­вание тактики иг­ры. Овладение иг­рой и комплекс­ное развитие пси­хомоторных спо­собностей | 1 | | 20.11 |
| **Волейбол** | | | | | |
| 32 | | Вводный урок.Т.Б.Совершенство­вание техники пе­редвижений, оста­новок, поворотов и стоек | 1 | | 21.11 |
| 33 | | Совершенство­вание техники приема и передач мяча. Совершенство­вание техники по­дач мяча | 1 | | 25.11 |
| 34 | | Совершенство­вание техники на­падающего удара. Совершенство­вание техники за­щитных действий | 1 | | 27.11 |
| 35 | | Совершенство­вание тактики иг­ры. Овладение иг­рой и комплекс­ное развитие пси­хомоторных спо­собностей | 1 | | 28.11 |
| **Футбол** | | | | | |
| 36 | Вводный урок.Т.Б. Совершенство­вание техники пе­редвижений, оста­новок, поворотов и стоек | | 1 | **02.12** | |
| 37 | | Совершенство­вание техники ударов по мячу и остановок мяча. | 1 | | 05.12 |
| 38 | | Совершенство­вание техники пе­ремещений, вла­дения мячом и развитие конди­ционных и коор­динационных способностей | 1 | | 09.12 |
| 39 | | Совершенство­вание техники за­щитных действий. | 1 | | 11.12 |
| 40 | | Совершенство­вание тактики иг­ры | 1 | | 12.12 |
| 41 | | Овладение иг­рой и комплекс­ное развитие пси­хомоторных спо­собностей. Совершенство­вание координаци | 1 | | 16.12 |
| **Раздел «Лыжная подготовка» 18ч** | | | | | |
| 42 | | Вводный урок.Т.Б | 1 | | 18.12 |
| 43 | | Освоение техники лыжных ходов | 1 | | 23.12 |
| 44 | | Освоение техники лыжных ходов | 1 | | 25.12 |
| 45 | | Переход с одновременных ходов на -попеременные | 1 | | 26.12 |
| 46 | | Переход с одновременных ходов на -попеременные | 1 | | 13.01 |
| 47 | | Преодоление подъемов и препятствий | 1 | | 15.01 |
| 48 | | Преодоление подъемов и препятствий | 1 | | 16.01 |
| 49 | | Прохождение дистанции до 5км(девушки)  6км(юноши) | 1 | | 20.01 |
| 50 | | Правила проведения самостоятельных занятий | 1 | | 22.01 |
| 51 | | Правила проведения самостоятельных занятий | 1 | | 23.01 |
| 52 | | Особенности физической подготовки лыжники | 1 | | 27.01 |
| 53 | | Особенности физической подготовки лыжники | 1 | | 29.01 |
| 54 | | Основные элементы тактики в лыжных гонках | 1 | | 30.01 |
| 55 | | Основные элементы тактики в лыжных гонках | 1 | | 03.02 |
| 56 | | Правила соревнований | 1 | | 05.02 |
| 57 | | Техника безопасности при занятиях лыжным спортом | 1 | | 06.02 |
| 58 | | Первая помощь при травмах и обморожениях | 1 | | 10.02 |
| 59 | | Первая помощь при травмах и обморожениях | 1 | | 12.02 |
| **Раздел «Гимнастика с элементами акробатики» 18ч** | | | | | |
| 60 | | Вводный урок.Т.Б. | 1 | | 13.02 |
| 61 | | Совершенство­вание строевых упражнений. | 1 | | 17.02 |
| 62 | | Совершенствование общеразвивающих упражнений без предмета | 1 | | 19.02 |
| 63 | | совершенство­вание общеразви­вающих упражне­ний с предметами | 1 | | 20.02 |
| 64 | | освоение и со­вершенствование висов и упоров | 1 | | 24.02 |
| 65 | | освоение и со­вершенствование опорных прыжков | 1 | | 26.02 |
| 66 | | Освоение и совершенствование акробатических упражнений | 1 | | 27.02 |
| 67 | | Освоение и совершенствование акробатических упражнений | 1 | | 02.03 |
| 68 | | развитие коор­динационных способностей | 1 | | 04.03 |
| 69 | | Развитие силовых способностей и силовой выносливости | 1 | | 05.03 |
| 70 | | Развитие силовых способностей и силовой выносливости | 1 | | 09.03 |
| 71 | | Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | | 11.03 |
| 72 | | Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | | 12.03 |
| 73 | | Развитие гибкости | 1 | | 16.03 |
| 74 | | Развитие гибкости | 1 | | 18.03 |
| 75 | | Знание о физической культуре | 1 | | 19.03 |
| 76 | | Овладение организаторскими умениями | 1 | | 30.03 |
| 77 | | Самостоятельные занятия | 1 | | 01.04 |
| **Раздел «Элементы единоборств» 9ч** | | | | | |
| 78 | | Вводный урок.Т.Б. | 1 | | 02.04 |
| 79 | | Освоение тех­ники владения приемами | 1 | | 06.04 |
| 80 | | Освоение тех­ники владения приемами | 1 | | 08.04 |
| 81 | | Развитие коор­динационных спо­собностей | 1 | | 09.04 |
| 82 | | Развитие сило­вых способностей и силовой вынос­ливости | 1 | | 13.04 |
| 83 | | Развитие сило­вых способностей и силовой вынос­ливости | 1 | | 15.04 |
| 84 | | Знания о физи­ческой культуре | 1 | | 16.04 |
| 85 | | Освоение орга­низаторских уме­ний | 1 | | 20.04 |
| 86 | | Самостоятельные занятия | 1 | | 22.04 |
| **Вариативная часть**  **«Русская лапта» 12ч** | | | | | |
| 87 | | Вводный урок.Т.Б. | 1 | | 23.04 |
| 88 | | Правило игры в русскую лапту. | 1 | | 27.04 |
| 89 | | Ускорения и пробежки | 1 | | 29.04 |
| 90 | | Осаливание и самоосаливание | 1 | | 30.04 |
| 91 | | Подача и удары по мячу. Ловля мяча с лёту | 1 | | 04.05 |
| 92 | | Подача и удары по мячу. Ловля мяча с лёту | 1 | | 06.05 |
| 93 | | Старты из различных положений. | 1 | | 07.05 |
| 94 | | Бег с ускорением |  | | 11.05 |
| 95 | | Метания мяча в цель. | 1 | | 13.05 |
| 96 | | Отработка и совершенствование ударов по мячу. | 1 | | 14.05 |
| 97 | | Разучивание передвижения по игровому полю. | 1 | | 18.05 |
| 98 | | Метание мяча по движущей цели. | 1 | | 20.05 |
| 99 | | Учебная игра по правилам. | 1 | | 21.05 |
| **«Легкая атлетика» 5ч** | | | | | |
| 100 | | Вводный урок.Т.Б. | 1 | | 25.05 |
| 101 | | Низкий старт (30 м) | 1 | | 27.05 |
| 102 | | Челночный бег10х10 | 1 | | 27.05 |
| 103 | | Прыжок в длину с места | 1 | | 27.05 |
| 104 | | Прыжок в длину с разбега | 1 | | 28.05 |
| 105 | | Метание гранаты | 1 | | 28.5 |

**Лист внесения изменений в рабочую программу**

**(лист коррекции)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Дата урока | Тема урока | Содержание изменений | Основание (причина)  изменений |
| 101-102-103 | 27.05 | Низкий старт (30 м).  Челночный бег10х10.  Прыжок в длину с места. | Объединение тем. | Годовой календарный учебный график на 2019-2020 учебный год МКОУ Ниж-Суетская СОШ имени Анатолия Карпенко. |
| 104-105 | 28.05 | Прыжок в длину с разбега.  Метание гранаты. | Объединение тем. | Годовой календарный учебный график на 2019-2020 учебный год МКОУ Ниж-Суетская СОШ имени Анатолия Карпенко. |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |