**Пояснительная записка**

**Рабочая программа по предмету «Физическая культура»** для десятого класса **составлена на основе** учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В.И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2007) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации.

**Рабочая программа составлена** на 99 учебных часов (из расчёта 3 часов в неделю) в соответствии с учебным планом МБОУ Лицея № 2 Купинского района.

**Планируемые** **результаты освоения учебного предмета Физическая культура**

**Личностные результаты:**

– активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

– проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

– проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

– оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметные результаты:**

– характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

– находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

– общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

– обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

– организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

– планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

– анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

– видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

– оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

– управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

– технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты:**

– планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

– излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

– представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

– измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

– оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

– организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

– бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

– организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

– характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

– взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

– подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

– находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия

разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

– выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

– выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

– выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Естественные основы**

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения.

Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

**Социально-психологические основы**

Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организм и физической подготовленностью.

**Культурно-исторические основы**

Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

**Приемы закаливания**

Водные процедуры (обтирание, душ). купание в открытых водоемах.

**Волейбол**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**Баскетбол**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**Гимнастика**

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

**Легкая атлетика**

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

**Кроссовая подготовка**

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

В содержание программы по физической культуре включаются два взаимосвязанных компонента: **базовый,** обеспечивающий формирование основ физической культуры и **вариативный**, опирающийся на базовый и учитывающий региональные национальные условия и традиции развития культуры.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Название раздела, тема урока** | **Количество часов** |
|  | **Легкая атлетика**  Техники безопасности на уроках легкой атлетики. Теория . | **12**  1 |
|  | Бег 100м. Правила эстафетного бега. | 1 |
|  | Прыжок в длину с разбега. Низкий старт. | 1 |
|  | Прыжок в длину с места. Низкий старт с преследованием. Эстафетный бег с передачей палочки сверху. | 1 |
|  | Прыжки в длину с разбега, Передача эстафеты. | 1 |
|  | Бег на 100м. Передача эстафеты. Бег 8мин. | 1 |
|  | Учет передачи эстафетной палочки. Метание мяча. | 1 |
|  | Метание на дальность, прыжки в длину с разбега. Бег 10мин. | 1 |
|  | Учет в прыжках в длину. Бег 10мин с ускорениями. | 1 |
|  | Учет в метании на дальность. Бег 11мин с ускорениями. | 1 |
|  | Полоса препятствий – 6-8 препятствий. Бег 11мин. | 1 |
|  | Оценивание результата в беге на 2000м. | 1 |
|  | **Спортивные игры**  Передачи мяча в баскетболе и волейболе. | **9**  1 |
|  | Баскетбол: ведение правой и левой.  Волейбол: передачи через сетку с перемещением. | 1 |
|  | Баскетбол: броски в прыжке.  Волейбол: верхняя прямая подача. | 1 |
|  | Баскетбол: тактика в нападении.  Волейбол: прием снизу после подачи. | 1 |
|  | Баскетбол: тактика в нападении.  Волейбол: прием снизу после подачи. | 1 |
|  | Баскетбол: игра «Собачка».  Волейбол: игра «Мяч в воздухе». | 1 |
|  | Баскетбол: броски в прыжке.  Волейбол: учебная игра. | 1 |
|  | Баскетбол: два нападающих против одного защитника.  Волейбол: «Мяч в воздухе». | 1 |
|  | Учебные игры в баскетбол и волейбол. Подтягивание. | 1 |

**2 четверть**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Название раздела, тема урока** | **Количество часов** |
| 22. | **Гимнастика**  Техника безопасности на гимнастике. Теория. | **21**  1 |
| 23. | Мост из положения стоя. Длинный кувырок. | 1 |
|  | Акробатическое соединение.  Длинный кувырок. | 1 |
|  | Сед углом.  Длинный кувырок. | 1 |
|  | Акробатическое соединение. | 1 |
|  | Кувырки вперед. Стойка на голове и руках силой. | 1 |
|  | Учет моста из положения стоя . Длинный кувырок. | 1 |
|  | Акробатическое соединение. | 1 |
|  | Учет акробатических соединений. | 1 |
|  | Учет лазания по канату. Переворот силой на перекладине. | 1 |
|  | Вис согнувшись, прогнувшись. Переворот в упор. | 1 |
|  | Вис на подколенках соскок.  Подъем переворотом. | 1 |
|  | Вис на подколенках соскок.  Подъем переворотом. | 1 |
|  | Учет виса.  Учет переворота в упор. | 1 |
|  | Опорный прыжок согнув ноги . | 1 |
|  | Закрепление техники опорного прыжка. | 1 |
|  | Учет переворота в упор на высокой перекладине.  Учет виса на подколенках. | 1 |
|  | Совершенствование техники опорных прыжков. | 1 |
|  | Учет опорных прыжков. Подтягивание . | 1 |
|  | Учет по потягиванию на перекладине. | 1 |
|  | Полоса препятствий в зале из 5 препятствий. | 1 |

**3 четверть**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Название раздела, тема урока** | **Количество часов** |
|  | **Лыжная подготовка**  Правила поведения на занятиях по лыжной подготовке. | **24**  1 |
|  | Попеременный двухшажный ход. 2 км средней скоростью. | 1 |
|  | Переход с хода на ход. 2 км с 2-3 ускорениями. | 1 |
|  | Одновременные ходы . Прохождение 2 км. | 1 |
|  | Учет перехода с хода на ход. Гонка на 1км. | 1 |
|  | Преодоление уклонов. Лыжные ходы . | 1 |
|  | Учет одновременного одношажного. Попеременный четырехшажный . | 1 |
|  | Учет одновременного бесшажного. Подъемы и спуски. | 1 |
|  | Учет попеременного четырехшажного. 3 км средней скоростью. | 1 |
|  | Переходы с хода на ход. 3 км средней скоростью. | 1 |
|  | Оценивание результата на дистанции 2 км. | 1 |
|  | 4 км с выполнением задания. | 1 |
|  | 4 км со средней скоростью. | 1 |
|  | Прохождение дистанции 5 км. | 1 |
|  | Прохождение дистанции 4 км. | 1 |
|  | 5 км ходами в соответствии с рельефом. | 1 |
|  | Техника лыжных ходов. | 1 |
|  | Совершенствование лыжных ходов. | 1 |
|  | Совершенствование лыжных ходов на дистанции 2-3км. | 1 |
|  | Соревнования на дистанции 2 км и 3 км. | 1 |
|  | 5 км ходами в соответствии с рельефом. | 1 |
|  | Прохождение 5 км. | 1 |
|  | Прохождение 5 км с использованием изученных ходов. | 1 |
|  | Прохождение 5 км в среднем темпе. | 1 |
|  | **Спортивные игры**  Учебные игры по баскетболу и волейболу. | **6**  1 |
|  | Тактика игры в баскетболе и в волейболе. | 1 |
|  | Учебная игра. | 1 |
|  | Учебные игры в баскетбол 5х5 и в волейбол в три паса. | 1 |
|  | Броски после ведения нижняя прямую подачу в волейболе. | 1 |
|  | Учебные игры в баскетбол и волейбол. | 1 |

**4 четверть**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Название раздела, тема урока** | **Количество часов** |
|  | **Легкая атлетика**  Правила безопасности на уроках л/а и спортивных игр. | **6**  1 |
|  | Разбег в прыжках в высоту. Бег 3 мин. | 1 |
|  | Прыжки в высоту с разбега. Эстафета с набивными мячами. | 1 |
|  | Разбег и переход через планку. Бег 4 мин. | 1 |
|  | Учет разбега и прыжка в высоту. Бег 4 мин. | 1 |
|  | Баскетбол: броски в прыжке.  Волейбол: верхняя прямая подача. Бег 4 мин. | 1 |
|  | **Спортивные игры**  Повороты направо и налево.  Верхняя прямая подача. | **6**  1 |
|  | Броски в прыжке на месте.  Верхняя прямая подача. Бег 5 мин. | 1 |
|  |  | 1 |
|  | Игровые упражнения в баскетболе и волейболе. Бег 5 мин. | 1 |
|  | Броски в прыжке .верхняя прямая подача . | 1 |
|  | Игровые упражнений в спортивных играх. Бег 6мин. | 1 |
|  | **Легкая атлетика**  Учет в беге на 100м. Старты с разгоном до 15 м. | **15**  1 |
|  | Разбег в прыжках в длину с разбега. | 1 |
|  | Разбег при метании и при прыжке в длину Бег 7 мин. | 1 |
|  | Разбег при метании и при прыжке в длину Бег 7 мин. | 1 |
|  | Учет прыжков в длину с разбега. Бег 7 мин. | 1 |
|  | Метание мяча с разбега в 5-7 шагов. | 1 |
|  | Учет в метании мяча на дальность. Бег 7 мин. | 1 |
|  | Эстафеты с этапом до 60м. Бег 8 мин. | 1 |
|  | Учет в прыжках в длину с места. | 1 |
|  | Учет в подтягивании на перекладине. Бег 8мин. | 1 |
|  | Учет в беге на 2000м. | 1 |
|  | Эстафеты с этапом до 60м. бег 8мин. | 1 |
|  | Разбег при метании и при прыжке в длину Бег 7 мин. |  |
|  | Эстафеты с этапом до 60м. Бег 8 мин. |  |
|  | Эстафеты с этапом до 100м. Бег 8 мин. |  |