**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**

**первой квалификационной категории Ожеговой Елены Валентиновны**

**г. Киров**

**2022**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре для 10 класса составлена в соответствии с федеральным компонентом государственного образовательного стандарта общего образовании; основной образовательной программой МБОУ ЛГ Приказ № 88 от 10.06.2020. Рабочая программа составлена на основе:

1. Федерального компонента государственного образовательного стандарта среднего общего образования. Сборник нормативных документов./Э.Д.Днепров, А.Г.Аркадьев-3-е издание, стереотип-М.: Дрофа,2009

2.Авторской программы «Физическая культура» 1-11 класс. В.И.Лях, А.А.Зданевич. М.,»Просвещение», 2014 год, 4-е издание.

Рабочая программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта, дает распределение учебных часов по темам курса и рекомендует последовательность изучения тем и материала с учетом логики учебного процесса, возрастных особенностей учащихся, меж предметных и внутри предметных связей.

На изучение курса «Физическая культура» отводится 2 ч в неделю. Программа рассчитана 10 классы — по 68 ч (34 учебные недели).

**Среднее общее образование по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

 **Базовый уровень.**

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

* **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
* **воспитание** бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
* **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально- прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
* **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
* **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.
* Выполнение комплекса ВФСК ГТО V ступени.

**Требования к уровню подготовки в 10 классе**

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен

**знать /понимать:**

* влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
* способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
* правила и способы планирования индивидуальных занятий различной направленности;

**уметь:**

* выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптационной (лечебной) физической культуры, композиций ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
* выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
* преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
* выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
* осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

* повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
* подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах РФ;
* организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
* активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

**Обязательный минимум содержания основных образовательных программ.**

**Физическая культура и основы здорового образа жизни.**

 **С**овременные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранение творческой активности и долголетия, предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержание репродуктивной функции.

*Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.*

 Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью: сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

 Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

 **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

 Оздоровительные системы физического воспитания.

 Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

 Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых, скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

 Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительными отягощениями локального и избирательного воздействия на основные группы.

Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.

**Спортивно – оздоровительная деятельность.**

 Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега, передвижение на лыжах, плавание,

совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе, баскетболе, футболе, мини-футболе) (заменить на)

«Командные (игровые) виды спорта: технические приемы и командно-тактические действия в футболе (мини-футболе), баскетболе, волейболе.

Техническая подготовка в избранном виде спорта. Физическая подготовка средствами избранного вида спорта. Тактические действия и приемы в избранном виде спорта (индивидуальные, групповые и командные);

 технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.

**Прикладная физическая подготовка.**

Приемы защиты и самообороны их атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающей над землей опоре; плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.

**Требования к уровню подготовки выпускников**

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен

**знать /понимать:**

* влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
* способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
* правила и способы планирования индивидуальных занятий различной направленности;

**уметь:**

* выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптационной (лечебной) физической культуры, композиций ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
* выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
* преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
* выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
* осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

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

* повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
* подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Р.Ф.;
* организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
* активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

**Уровень физической подготовленности учащихся 10 класса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Физическиеспособности | Контрольноеупражнение |
| Девушки |
| низкий | средний | высокий |
| 1. | Скоростные | Бег 30м.с | 6.1 | 5.9-5.3 | 4.8 |
| 2. | Коорди-национные | Челночный бег 3х10м.с. | 9.6 | 9.3-8.7 | 8.4 |
| 3. | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см. | 160 | 170 | 185 |
| 4. | Выносливость | 6-минутный бег м. | 900 | 1050-1200 | 1300 |
| 5. | Гибкость | Наклон вперед из пол.стоя, см. | 10 | 14 | 20 |
| 6. | Силовые | Подтягивание. | 6 | 13-15 | 18 |

**Уровень физической подготовки 10 класс (девушки).**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Физические качества | Физические упражнения | Девушки |
| **Быстрота** | Бег 100м с низкого старта, с | 18,0 |
|  | Прыжки через скакалку, мин. с | 1.00 |
| **Сила** | Подтягивание туловища из виса, кол-во раз | - |
|  | Подтягивание туловища из виса лежа, кол-во раз | 16 |
| **Скоростно-****силовые** | Прыжок в длину с места, см | 175 |
|  | Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз | 30 |
| **Выносли-вость** | Бег на 2000м, мин.с |  |
|  | Бег на 1000м, мин.с. | 4.30 |
|  | Кроссовый бег на 3000м. мин.с. | - |
|  | Кроссовый бег на 2000м. мин.с. | 10мин.00с. |

**Учебно-тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | **Название раздела, темы** | **Количество часов** |
| 1. | Основы физической культуры и здорового образа жизни. | Изучается в процессе урока |
| 2. |  Физкультурно-оздоровительная деятельность | Изучается в процессе урока |
| 3. | Спортивно-оздоровительная деятельность:- гимнастика с основами акробатики;- легкая атлетика;- лыжная подготовка;- спортивные игры:* баскетбол
* волейбол
* футбол, и мини-футбол

- плавание-сдачаГТО | 12201441231В процессе урока |
| 4 | Всего | 68 |

**Изучение физической культуре на базовом уровне в 10 классе направлено на достижение следующих *целей:***

* **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
* **воспитание** бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
* **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально- прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
* **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
* **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

**Физическая культура и основы здорового образа жизни.**

 **С**овременные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранение творческой активности и долголетия, предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержание репродуктивной функции.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

 Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью: сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

 Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

 Оздоровительные системы физического воспитания.

 Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

 Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых, скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

 Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительными отягощениями локального и избирательного воздействия на основные группы.

Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.

**Спортивно – оздоровительная деятельность.**

 Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах);

**Строевые упражнения:** Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

**ОРУ девушки:** комбинации упражнения с обручами, булавами, скакалками, большими мячами. Ритмическая гимнастика.

Полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря.

**Легкая атлетика**

Подготовка к соревновательной деятельности. Совершенствование техники упражнений.

 Высокий и низкий старт, стартовый разгон. Бег на короткие средние и длинные дистанции, эстафетный бег: 100, 3000м (ю), 2000м. (д); эстафетный бег; бег в равномерном и переменном темпе; прыжки в длину с 13-15 шагов разбега, прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега; высокий и низкий старт, метание гранаты 700гр (ю), 500гр. (д).

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

На развитие выносливости: длинный бег до 25мин (ю), 20мин (д) кросс, бег с препятствиями, бег в парах, круговая тренировка.

На развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов, набивных мячей, круговая тренировка.

На развитие скоростных способностей: эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.

На развитие координационных способностей: варианты челночного бега, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий, барьерный бег, прыжки через препятствия, метание.

Самостоятельные занятия: тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Выполнятьтестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

**Футбол, и мини-футбол**

Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в футболе. Передвижений, остановок, поворотов и стоек. Удары по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Остановки мяча ногой и грудью. Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват). Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра с применением правил.

**Баскетбол**

Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

 Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра с применением правил.

**Волейбол.** Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе.

 Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.

 Техники приема и передач мяча.

Техника подач мяча, нападающий удар через сетку,

Варианты блокированиянападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Тактика игры в волейбол. Игра с применением правил.

**Гимнастика с основами акробатики**

**Акробатика (девушки).**

И.п. – о.с. дугами внутрь руки в стороны и шагом вперед равновесие на одной ноге («ласточка»), держать;

 Выпрямиться, шаг вперед и махом одной, толчком другой стойка на руках, обозначить – кувырок вперед;

Встать и махом одной, толчком другой два переворота вправо или влево (колёса) в стойку ноги врозь, руки в стороны;

Приставляя ногу, повернуться в сторону движения – шаг правой вперед и махом левой прыжок с поворотом направо кругом на правую, левую назад – шаг левой вперед и прыжок со сменой прямых ног (ножницы) – шагом левой вперед наскок на две ноги и прыжок ноги врозь правой (разножка);

Шаг правой вперед и оставляя левую на шаг в сторону стойка ноги врозь, руки вверх – наклон назад мост, держать;

Встать в стойку руки вверх и, приставляя левую, упор присев - перекатом назад стойка на лопатках, держать;

Сед – наклон вперед, обозначить, кувырок назад в группировке – кувырок назад в упор стоя согнувшись – выпрямиться;

2-3 шага разбега – кувырок вперед прыжком – прыжок вверх прогнувшись;

Кувырок вперед – прыжок ноги врозь

**Бревне.**

Из стойки продольно, махом правой и толчком левой, перемах с поворотом налево в сед ноги врозь, опорой спереди;

махом назад упор лежа на согнутых руках и, толчком ног, упор присев, правая спереди;

 встать и шагом правой равновесие, держать;

выпрямиться в стойку на правой, левая назад на носок, руки в стороны – приставить левую, прыжок ноги вместе – прыжок со сменой ног;

присед – поворот на 180 градусов в приседе;

 встать – два шага галопа с правой;

шаг правой и шагом левой соскок вправо прогнувшись.

**Брусья разновысокие:**

Из виса на в/ж лицом к н/ж размахивание изгибами – перемах ноги врозь в висе лежа сзади на бедра на н/ж ;

 поднимая и сгибая левую, вис присев на левой и махом правой и толчком левой подъем переворотом в упор на в/ж;

 опускание вперед в вис лежа сзади на бедрах на н/ж; поворотом сед на левом бедре, правая назад; левая рука хватом за в/ж, правая рука в сторону;

поднимая и соединяя ноги, поворот налево с перехватом правой справа за н/ж и перемахом двумя влево соскок углом с поворотом направо кругом.

**Опорные прыжки** (девушки) Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 120см.).

Упражнения на развитие силовых способностей.

**Лазание** по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Подтягивание.

На развитие скоростно-силовых способностей: опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча.

На развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для развития суставов. ОРУ с партнером, на гимнастической стенке, с предметами.

Самостоятельные занятия: программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическимВыполнятьтестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

и упражнениями.

 **Плавание**

* Техника безопасности на открытых водоемах.
* Техника плавания.

**Прикладная физическая подготовка.**

Приемы защиты и самообороны их атлетических единоборств (захваты, броски, упреждающие удары руками и ногами, действия против ударов, захватов и обхватов). Страховка (упражнения страховки и самостраховки при падении).

 Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающей над землей опоре; плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.

**Элементы единоборств.**

Стойки, захваты, освобождение от захватов. Приемы самостра­ховки— падение на бок, перекаты с одного бока на другой, ку­вырком вперед перекатом через руку и плечо на спину. Падение на бок через партнера, стоящего на четвереньках. Приемы борьбы лежа. Переворачивания захватом на рычаг. Приемы борьбы стоя. Передняя» подножка. Бросок через бедро. Задняя подножка. Учеб­ная схватка.