****

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

 по физической культуре

для 10 класса

на 2022-2023 учебный год

Планирование составлено в соответствии

ФГОС ООО

Составитель программы: Таштимирова Луиза Валиулловна,

учитель физической культуры высшей квалификационной категории

2022 год

**I. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

6) для слепых и слабовидящих обучающихся:

сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;

овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

овладение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**Ученик научится:**

* определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
* знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
* знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
* характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
* характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
* составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
* выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
* выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
* практически использовать приемы защиты и самообороны;
* составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
* определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
* проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
* владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Ученик получит возможность научиться:**

* самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
* выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
* проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
* выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
* выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
* осуществлять судейство в избранном виде спорта;
* составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки

**II. Содержание учебного предмета «Физическая культура» (базовый уровень)**

**Физическая культура и здоровый образ жизни**

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

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

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

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

**Физическое совершенствование**

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.

**III. Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Разделы, темы** | **Количество****часов** |
|  | **Легкая атлетика (8 часов), ГТО (4 часов)** | **12** |
| 1 | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (лёгкая атлетика, спортивные и подвижные игры), оказание первой помощи.  | 1 |
| 2 | Физическая культура и основы здорового образа жизни. Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие выносливости.  | 1 |
| 3 | Упражнения на развитие гибкости.  | 1 |
| 4 | Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек. Бег 30 метров (2 – 3 повторения).  | 1 |
| 5 | Равномерный бег 800 метров, ОРУ на развитие выносливости.  | 1 |
| 6 | Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. Круговая силовая тренировка.  | 1 |
| 7 | Равномерный бег 1000 метров, ОРУ на развитие выносливости.  | 1 |
| 8 | Наклоны в перёд из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лёжа за 30 секунд.  | 1 |
| 9 | Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.Скоростно-силовая работа.  | 1 |
| 10 | Низкий старт, бег с ускорением до 80 – 100 метров.  | 1 |
| 11 | Бег 1000 метров с фиксированием результата.  | 1 |
| 12 | Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности. Развитие силы рук.  | 1 |
|  | **Спортивные игры (8 часов), ГТО (2 часов)** | 10 |
| 1 | Индивидуальные особенности физического и психического развития. Развитие мышц брюшного пресса.  | 1 |
| 2 | Удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъёма.  | 1 |
| 3 | Ведение мяча, отбор мяча.  | 1 |
| 4 | Основные формы организации занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения. Круговая силовая тренировка.  | 1 |
| 5 | Удары по мячу головой, вбрасывание из-за «боковой» линии, обманные движения.  | 1 |
| 6 | Физическая культура и основы здорового образа жизни. Игра в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству.  | 1 |
| 7 | Скоростно-силовая работа.  | 1 |
| 8 | Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе.  | 1 |
| 9 | Передача одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола.  | 1 |
| 10 | Индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры. Круговая силовая тренировка.  | 1 |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики (7 часов), ГТО (6 часов)** | 13 |
| 1 | Комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания. Силовой тренинг.  | 1 |
| 2 | Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения. Кувырки вперед и назад.  | 1 |
| 3 | Лазанье по канату в три приема.  | 1 |
| 4 | Техника выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Развитие силы рук.  | 1 |
| 5 | Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев (Ю); из упора на н\ж опускание вперед в вис присев (Д).  | 1 |
| 6 | Стойка на голове и руках (Ю); мост и поворот в упор стоя на одном колене (Д).  | 1 |
| 7 | Приемы самомассажа и релаксации. Упражнения на развитие гибкости.  | 1 |
| 8 | Подъем махом назад в сед ноги врозь (Ю); из виса присев на н\ж махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой о в\ж (Д).  | 1 |
| 9 | Акробатические упражнения.  | 1 |
| 10 | Техника конькового хода.  | 1 |
| 11 | Физическая культура и основы здорового образа жизни. Закрепление изученных элементов на снарядах. Лазание по канату, упражнения в равновесии.  | 1 |
| 12 | Гимнастическая полоса препятствий. Опорный прыжок. Подтягивание, поднимание туловища.  | 1 |
| 13 | Техника преодоления подъемов и спусков.  | 1 |
|  | **Лыжная подготовка (11 часов), ГТО (4 часов)** | 15 |
| 1 | Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой.  | 1 |
| 2 | Скользящий шаг без палок и с палками | 1 |
| 3 | Прохождение дистанции 3-5 км в высоком темпе.  | 1 |
| 4 | Повороты переступанием в движении.  | 1 |
| 5 | Подъем в гору скользящим шагом.  | 1 |
| 6 | Совершенствование техники лыжных ходов.  | 1 |
| 7 | Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).  | 1 |
| 8 | Подъем «полуелочкой». Коньковый ход.  | 1 |
| 9 | Прохождение дистанции 5 – 10 км.  | 1 |
| 10 | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.  | 1 |
| 11 | Одновременные ходы. Попеременный двухшажный ход | 1 |
| 12 | Комплексы физических упражнений различной направленности. Темповая работа.  | 1 |
| 13 | Прохождение дистанции до 4,5км. Торможение и поворот упором.  | 1 |
| 14 | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Развивать скоростную выносливость.  | 1 |
| 15 | Повторная тренировка по 500м.  | 1 |
|  | **Спортивные игры (8 часов), ГТО (2 часов)** | 10 |
| 1 | Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия. Броски мяча после ведения.  | 1 |
| 2 | Учебная игра в баскетбол.  | 1 |
| 3 | Мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями. Бег в легком темпе.  | 1 |
| 4 | Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах.  | 1 |
| 5 | Учебная игра в волейбол.  | 1 |
| 6 | Бег в среднем темпе.  | 1 |
| 7 | Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока.  | 1 |
| 8 | Передачи мяча в тройках с перемещением.  | 1 |
| 9 | Скоростно-силовая работа. Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. | 1 |
| 10 | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 | 1 |
|  | **Легкая атлетика (6 часов), ГТО (2часов)** | 8 |
| 1 | Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. Тренировка в подтягивании, игра «Картошка».  | 1 |
| 2 | Разучить прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин.  | 1 |
| 3 | Бег с ускорениями.  | 1 |
| 4 | Совершенствовать прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин.  | 1 |
| 5 | Прыжок в длину с разбега на результат | 1 |
| 6 | Беговые и прыжковые упражнения.  | 1 |
| 7 | Бег 30 м, Медленный бег 6 мин.  | 1 |
| 8 | Бег 100м.  | 1 |
|  | **1 четверть** | **24** |
|  | **2 четверть** | **24** |
|  | **3 четверть** | **30** |
|  | **4 четверть** | **24** |
|  | **Итого за год** | **102** |