**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. Базовый уровень.**

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.**

**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.**

умения:

— 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 учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

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

— 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.**

**Выпускник 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).

***Выпускник на базовом уровне 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.*

***Знания о физической культуре***

**Выпускник научится:**

* ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультур пауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
* раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
* ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
* организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

***Выпускник получит возможность научиться:***

* *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*
* *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

***Способы физкультурной деятельности***

**Выпускник научится:**

* отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
* организовывать и проводить спортивные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
* измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

***Выпускник получит возможность научиться***:

* *вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*
* *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*
* *выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

***Физическое совершенствование***

**Выпускник научится:**

* выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
* выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
* выполнять организующие строевые команды и приёмы;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

***Выпускник получит возможность научиться:***

* *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
* *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
* *играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;*
* *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
* *выполнять передвижения на лыжах.*

**Содержание УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**10 класс.**

***Раздел 1. Спортивные игры – 30 ч.***

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Стойка и перемещение игрока. Передача мяча. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного падения. Игра по правилам. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча. Ведение мяча. Бросок мяча в движении. Штрафной бросок. Игровые задания 33, 44. Нападение быстрым прорывом 32, 43. Учебная игра.

***Раздел 2. Гимнастика с элементами акробатики – 15 ч.***

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений. Техника безопасности во время занятий. Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Упражнения на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками, с набивными мячами, скакалки. Комплекс ОРУ с обручем. Подтягивание в висе. Приседания с утяжелением.

Кувырок вперед в стойку на лопатках. Стойка на голове с прямыми ногами. Подъем переворотом в упор, мостик, колесо.

Кувырок назад в полу шпагат. Мост из положения стоя, без помощи. Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки).

Опорный прыжок: согнув ноги (мальчики), прыжок ноги врозь (девочки).

***Раздел 3. Легкая атлетика -35 ч.***

Терминология лёгкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Высокий старт. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Барьерный бег. Челночный бег 3х10.Бег на результат 60 м, 1500 м. Прыжок в длину на дальность. Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом перешагивания. Метание мяча (150 г) на дальность с 3–5 шагов в коридор. Спортивная игра «Лапта

***Раздел 4. Лыжная подготовка (региональное содержание) – 22 ч.***

Терминология лыжных ходов. Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка инвентаря, одежды, места занятий. Помощь в судействе. Техника попеременного и одновременного лыжных ходов, бесшажного хода, подъёмов и спусков на склонах. Подъём ёлочкой и спуск с поворотами вправо и влево. Техника торможения плугом и упором. Дистанция (3 км мальчики и 2км девочки). Известные лыжники Архангельской области.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**(с указанием количества часов, отводимого на освоение каждой темы)**

**10 класс.**

Количество часов в год-102, в неделю-3 часа.

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п/ № урока в теме | **Раздел, тема урока** |
|  | **Легкая атлетика – 14 часов** |
| 1/1 | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры (легкая атлетика). |
| 2/2 | Бег 60 метров без учета времени. |
| 3/3 | Повторение техники низкого старта. Бег до 1000м. |
| 4/4 | Бег 1000 метров на результат. |
| 5/5 | Метание мяча 150 гр. |
| 6/6 | Совершенствование метания мяча 150 гр. |
| 7/7 | Бег 1500 метров на время. |
| 8/8 | Бег 30 м на время. |
| 9/9 | Метание мяча на дальность. |
| 10/10 | Эстафеты. Метание на результат. |
| 11/11 | Челночный бег 3 \* 10 м. |
| 12/12 | Развитие выносливости (6-и мин бег) |
| 13/13 | Бег 60м на результат (2 попытки). Прыжки в длину в места. |
| 14/14 | Прыжки в длину на результат. |
|  | **Спортивные игры – 14 часов** |
| 15/1 | ТБ на уроках спортивных игр. |
| 16/2 | Баскетбол. Совершенствование броска по кольцу. Передвижения с мячом. |
| 17/3 | Совершенствование броска. |
| 18/4 | Совершенствование передачи мяча от груди. |
| 19/5 | Закрепление передачи мяча от пола. |
| 20/6 | Техника ведения мяча змейкой. |
| 21/7 | Техники ведения мяча. |
| 22/8 | Игра баскетбол по правилам. |
| 23/9 | Совершенствование техники ведения и броска. |
| 24/10 | Совершенствование техники передачи мяча в парах. |
| 25/11 | Броски по кольцу. |
| 26/12 | Совершенствование техники передач мяча в тройках. |
| 27/13 | Передачи в двойках на оценку. |
| 28/14 | Игра Баскетбол. Сдача броска по кольцу. |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики – 15 часов** |
| 29/1 | Совершенствование висов, кувырков. |
| 30/2 | Совершенствование висов. Акробатика. |
| 31/3 | Контроль прыжка через козла в ширину. |
| 32/4 | Акробатика |
| 33/5 | Контроль висов. Акробатика. |
| 34/6 | Акробатика. Прыжки через скакалку. |
| 35/7 | Акробатика. Прыжки через скамейку. Акробатика. |
| 36/8 | Повторение акробатических элементов (мосту). |
| 37/9 | Повторение упражнений на перекладине |
| 38/10 | Акробатика. Скакалка прыжки. |
| 39/11 | Упражнения на перекладине. |
| 40/12 | Повторение упражнений на перекладине |
| 41/13 | Акробатика норматив. |
| 42/14 | Перекладина норматив. |
| 43/15 | Скакалка норматив. |
|  | **Спортивные игры - 5 часов** |
| 44/1 | Игры с футбольным мячом. |
| 45/2 | Техника игры в нападений |
| 46/3 | Игра футбол. |
| 47/4 | Разучивание тактики и защиты. |
| 48/5 | Разучивание тактики и защиты в игре. |
|  | **Р. С. Лыжная подготовка – 22 часа** |
| 49/1 | ТБ по лыжной подготовки. |
| 50/2 | Классический ход. |
| 51/3 | Коньковый ход. |
| 52/4 | Лыжные эстафеты. |
| 53/5 | Классический ход на оценку. |
| 54/6 | Повторение бесшажного хода. |
| 55/7 | Повторение спусков и подъёмов. Дистанция 2 км. |
| 56/8 | Техника конькового хода. |
| 57/9 | Совершенствование конькового хода. |
| 58/10 | Урок – соревнования. Эстафеты без палок. |
| 59/11 | Повторение подъема елочкой на склоне. |
| 60/12 | Техника спусков. Дистанция 2 км. |
| 61/13 | Совершенствование техники подъема елочкой на склоне. |
| 62/14 | Техника спусков. Дистанция 2 км. |
| 63/15 | Дистанция 1 км на время. |
| 64/16 | Передвижение по лыжне без палок. |
| 65/17 | Дистанция 2 км. |
| 66/18 | Дистанция 2.5 км. |
| 67/19 | Торможения плугом. Дистанция 2,5 км |
| 68/20 | Торможение полу плугом. Дистанция 3м. |
| 69/21 | Дистанция 2 км девочки, 3 км мальчики на время. |
| 70/22 | Свободное катание. Дистанция не менее 3 км. |
|  | **Спортивные игры - 11 часов** |
| 71/1 | ТБ на уроках спортивных игр. Волейбол |
| 72/2 | Приема мяча сверху, снизу. |
| 73/3 | Совершенствование приема мяча снизу и снизу. |
| 74/4 | Приема мяча сверху, снизу. Игра Волейбол. |
| 75/5 | Усложнение приема мяча сверху и снизу в тройках, четверках. |
| 76/6 | Приема мяча сверху, снизу. Игра Волейбол. |
| 77/7 | Повторение верхнего и нижнего приема. |
| 78/8 | Верхний и нижний прием. |
| 79/9 | Совершенствование верхнего и нижнего приема. |
| 80/10 | Подачи мяча. |
| 81/11 | Подачи мяча совершенствование. |
|  | **Легкая атлетика - 21 час** |
| 82/1 | ТБ на уроках легкой атлетике. |
| 83/2 | Повторение разбега в прыжках в высоту. |
| 84/3 | Прыжок в высоту перешагиванием. |
| 85/4 | Прыжок в высоту на технику. |
| 86/5 | Челночный бег 3\*10м. |
| 87/6 | Прыжки в высоту норматив. |
| 88/7 | Челночный бег 3\*10 метров на время. |
| 89/8 | Метание мяча на дальность. |
| 90/9 | Прыжки в длину повторение |
| 91/10 | Метание мяча на зачет. |
| 92/11 | Развитие выносливости (6-и мин бег на время). |
| 93/12 | Метание мяча в цель с 10 м. |
| 94/13 | Прыжки в длину норматив. |
| 95/14 | Совершенствование высокого старта. |
| 96/15 | Совершенствование финиширования. |
| 97/16 | Итоговый зачет по нормативам. |
| 98/17 | Бег 60 метров. |
| 99/18 | Эстафеты с этапами по 100 метров. |
| 100/19 | Бег 1000 м на время. |
| 101/20 | Барьерный бег |
| 102/21 | Подведение итогов за учебный год. |