***ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА***

Рабочая программа разработана на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2015

Согласно федеральному базисному учебному плану (приказ Минобразования России от 09.03.2004 №1089), Основной образовательной программой среднего общего образования МБОУ Мечетновская СОШ для 10-11 классов на 2018-2019 учебный год, учебным планом МБОУ Мечетновская СОШ на 2018-2019 учебный год на изучение физической культуры в 10 классе отводится 105 ч часов из расчёта 3 часа в неделю.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Кол-во часов в неделю | Кол-во учебных недель | По программе | Праздничные дни | Итого |
| 3 | 35 | 105 | 2 | 103 |

В соответствии с календарным графиком работы школы на 2018-2019 учебный год в 10 классе 2 часа выпадает на праздничные дни:

5.11- 1 час

9.05-1 час

2 часа будут проведены за счет объединения уроков: уроки 102-103 «Передача мяча низом и верхом» и «Метание мяча»- 1 час; уроки 104-105 «Метание мяча с разбега» и «Ведение мяча в футболе» - 1 час.

***СОДЕРЖАНИЕ КУРСА:***

**1.Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

**1.1. Естественные основы.**

 Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

**1.2. 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 организма и физической подготовленностью.

**1.3. Культурно-исторические основы.**

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

**1.4. Приемы закаливания.**

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

**1.5. Подвижные игры.**

**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.

**1.6. Гимнастика с элементами акробатики.**

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

**1.7. Легкоатлетические упражнения.**

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

**1.8. Кроссовая подготовка.**

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

 **1.9.Техника игры в футбол.**

Классификация и терминология технических приёмов игры в футбол. Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Траектория полёта мяча после удара. Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях: ударов по мячувнутренней и внешней частьюподъёма, внутренней стороной стопы, ударов серединой лба; остановок мяча подошвой, внутренней сторонойстопы и грудью; ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы; обманных движений (ложная и действительная фазы движения); отбор мяча – перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника; вбрасывание мяча из положения шага. Анализ выполнения технических приёмов игры вратаря: ловли, отбивания кулаком, броска мяча рукой; падения перекатом; выбивание мяча с рук.

*Практические занятия*. **Техника передвижения**. Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и скрестным шагом (влево и вправо). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега (выпадом и прыжками на ноги).

*Удары по мячу ногой*. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность: ноги партнёру, ворота, цель, на ходу двигающемуся партнёру.

*Удары по мячу головой*. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу: направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояние. Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота, партнёру.

*Остановка мяча*. Остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперёд и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

*Ведение мяча.*Ведение внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочерёдно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом.

*Обманные движения* (финты). Обучение финтам: после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону): во время ведения внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнёру, находящемуся сзади; показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу – вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; имитируя передачу партнёру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъёма правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону.

*Отбор мяча.* Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.

*Вбрасывание мяча из-за боковой линии.* Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнёру, на ход партнёру.

*Техника игры вратаря.* Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка (с места и с разбега). Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега).

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

**Тактика игры в футбол**. Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в «малый футбол».

*Практические занятия. Упражнения для развития умения «видетьполе»*. Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок вперёд на 5 м. Несколько игроков на ограниченной площади (центральный круг, штрафная площадь) водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнёрами, чтобы не столкнуться друг с другом.

**Тактика нападения**. *Индивидуальные действия без мяча.* Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

*Индивидуальные действия с мячом*. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных способов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

*Групповые действия.* Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе).

**Тактика защиты.***Индивидуальные действия.* Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

*Групповые действия.* Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

*Тактика вратаря*. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Преподаватель должен следить за развитием у занимающихся физических качеств, а также за уровнем их технической подготовки. Для этого не менее 2 раза в год проводятся испытания по следующим контрольным нормативам и выявляется уровень физической подготовленности занимающихся:

Примечания:

Условия выполнения упражнений:

1. Бег на 30, 300, 400 м., 6-минутный бег и прыжок в длину с места выполняется по правилам соревнований по лёгкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта.
2. Бег на 30 м. с ведением мяча выполняется с высокого старта (мяч на линии старта), мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трёх касаний, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок оставит мяч за линией финиша. Время фиксируется с момента старта до пересечения игроком (вслед за мячом) линии финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише – время.
3. Удар по мячу ногой на дальность выполняется с разбега правой и левой ногой любым способом по неподвижному мячу. Измерение дальности полёта мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю. Для удара каждой ногой даются по три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.
4. Жонглирование мячом: выполняются удары правой, левой ногой (серединой подъёма, внутренне и внешней стороной стопы, бедром) и головой в любой последовательности, не повторяя один способ удара два раза подряд.

Удары по мячу ногой на точность попадания выполняются с разбега любым способом по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м. (подростки 10-12 лет – с расстояния 11 м.). Мячом надо попасть в заданную треть ворот, разделённых по вертикали. Выполняется по пять ударов каждой ногой. Учитывается сумма попаданий.

1. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняются слинии старта (30 м. от линии штрафной площади). Вести мяч, далее обвести «змейкой» четыре стойки (первая стойка ставится на линию штрафной площади, далее в центре через каждые 2 м. ещё три стойки), и, не доходя до 11-метровой отметки, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается. Из трёх попыток засчитывается лучший результат.
2. Бросок мяча рукой на дальность (разбег не более четырёх шагов) выполняется по коридору шириной 3 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Учитывается лучший результат из трёх попыток.

***календарно-Тематическое планирование в 10 классе:***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Дата*** | ***Тема урока*** | ***Примечание*** |
|  |  | **Легкая атлетика (10 ч. + 5 ч. футбол)** |  |
| 1 | 3.09 | Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег, эстафетный бег. |  |
| 2 | 4.09 | Низкий старт (30–40 м). |  |
| 3 | 6.09 | *Вводный инструктаж по ТБ. Упражнения для развития гибкости, силы, ловкости, скорости.* |  |
| 4 | 10.09 | Бег по дистанции (70–80 м). |  |
| 5 | 11.09 | Низкий старт *(до 30 м).* Финиширование. Эстафетный бег. |  |
| 6 | 13.09 | *Правила игры в футбол. Классификация и терминология технических приёмов игры в футбол.* |  |
| 7 | 17.09 | Бег на результат *(60 м).* Эстафетный бег. |  |
| 8 | 18.09 | Прыжок в длину согнув ноги. Метание мяча на дальность с места. |  |
| 9 | 20.09 | *Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Удары по мячу ногой, головой.* |  |
| 10 | 24.09 | Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с разбега. |  |
| 11 | 25.09 | Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. |  |
| 12 | 27.09 | *Остановка, ведение мяча, отбор мяча, обманные движения, вбрасывание мяча.* |  |
| 13 | 1.10 | Бег на средние дистанции  |  |
| 14 | 2.10 | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. |  |
| 15 | 4.10 | *Индивидуальные действия с мячом и без мяча.* |  |
|  |  | **Кроссовая подготовка (6 ч.+3 ч. футбол)** |  |
| 16 | 8.10 | Инструктаж по ТБ. Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий |  |
| 17 | 9.10 | Бег *(2000 м-м. и 1500 м - д.).* |  |
| 18 | 11.10 | *Удары по мячу внутренней, внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы, удар мяча серединой лба, остановка мяча подошвой* |  |
| 19 | 15.10 | Бег в равномерном темпе *(15 мин).* Спортивная игра «Лапта» |  |
| 20 | 16.10 | Бег в равномерном темпе *(17 мин).* Спортивная игра «Лапта» |  |
| 21 | 18.10 | *Остановка и ведение мяча, отбор мяча, обманные движения, вбрасывание мяча, техника игры вратаря.* |  |
| 22 | 22.10 | Бег на результат *(3000 м* - *м., 2000 м* - *д.).* Бег по песку. |  |
| 23 | 23.10 | Равномерный бег *(18 мин).* Подвижная игра «Команда быстроногих». |  |
| 24 | 25.10 | *Индивидуальные действия с мячом и без мяча.* |  |
|  |  | **Гимнастика (12 ч. + 6 ч. футбол)** |  |
| 25 | 6.11 | Инструктаж по ТБ. Висы. Строевые упражнения  |  |
| 26 | 8.11 | Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). |  |
| 27 | 12.11 | *Взаимодействие двух и более игроков при передачи мяча друг другу.* |  |
| 28 | 13.11 | Упражнения на турнике |  |
| 29 | 15.11 | Подтягивания в висе. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. |  |
| 30 | 19.11 | *Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков* |  |
| 31 | 20.11 | Лазание по канату в два приема. Эстафеты. |  |
| 32 | 22.11 | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене |  |
| 33 | 26.11 | *Отработка удара по мячу внутренней стороной стопы.* |  |
| 34 | 27.11 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.) |  |
| 35 | 29.11 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Лазание по канату в два приема. |  |
| 36 | 3.12 | *Отработка удара по мячу внешней стороной стопы.* |  |
| 37 | 4.12 | Строевой шаг. Кувырок назад. Лазание по канату в два-три приема. |  |
| 38 | 6.12 | Строевой шаг. Мост и поворот в упор на одном колене. Лазание по канату в два-три приема. Кувырки вперед и назад. |  |
| 39 | 10.12 | *Техника жонглирование мяча ногой, головой, в парах и в тройках.* |  |
| 40 | 11.12 | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок |  |
| 41 | 13.12 | Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. |  |
| 42 | 17.12 | *Грамотное расположение игрока по отношению к сопернику и своим воротам.* |  |
|  |  | **Спортивные игры (48 ч.)** |  |
|  |  | **Волейбол (16ч. + 8 ч. футбол)** |  |
| 43 | 18.12 | Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения игрока. |  |
| 44 | 20.12 | Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку |  |
| 45 | 24.12 | *Продольные передачи, передачи на ход партнеру.* |  |
| 46 | 25.12 | Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. |  |
| 47 | 27.12 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам |  |
| 48 | 10.01 | *Комбинации в игровых эпизодах: треугольник, «стенка».* |  |
| 49 | 14.01 | Отбивание мяча кулаком через сетку. Нападающий удар при встречных передачах.  |  |
| 50 | 15.01 | Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. |  |
| 51 | 17.01 | *Перекрестное движение, отбор мяча посредством согласованных действий.* |  |
| 52 | 21.01 | Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. |  |
| 53 | 22.01 | Комбинации из разученных перемещений.  |  |
| 54 | 24.01 | *Комбинация при розыгрышах стандартных положений.* |  |
| 55 | 28.01 | Передача мяча в тройках после перемещения. |  |
| 56 | 29.01 | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Учебная игра. |  |
| 57 | 31.01 | *Отработка игры в защите. Двусторонняя игра.* |  |
| 58 | 4.02 | Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б |  |
| 59 | 5.02 | Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол |  |
| 60 | 7.02 | *Отработка игры в нападении. Двусторонняя игра.* |  |
| 61 | 11.02 | Бросок двумя руками от головы с места. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. |  |
| 62 | 12.02 | Нижняя прямая подача с 3-6 м. Игра в мини-волейбол |  |
| 63 | 14.02 | *Отработка стандартных положений: «угловых». Двусторонняя игра.* |  |
| 64 | 18.02 | Передача мяча двумя руками сверху в парах. Личная защита. Игра в мини-волейбол |  |
| 65 | 19.02 | Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Игра в мини-волейбол |  |
| 66 | 21.02 | *Отработка стандартных положений: «аутов». Двусторонняя игра.* |  |
|  |  | **Баскетбол (16ч. + 8 ч. футбол)** |  |
| 67 | 25.02 | Инструктаж по ТБ. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола. |  |
| 68 | 26.02 | Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте.  |  |
| 69 | 28.02 | *Отработка стандартных положений: «Штрафных ударов». Двусторонняя игра.* |  |
| 70 | 4.03 | Личная защита. Учебная игра.  |  |
| 71 | 5.03 | Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра. |  |
| 72 | 7.03 | *Отработка стандартных положений: «свободных ударов». Двусторонняя игра.* |  |
| 73 | 11.03 | Бросок двумя руками от головы с места. Учебная игра. |  |
| 74 | 12.03 | Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра |  |
| 75 | 14.03 | *Отработка удара по мячу носком и пяткой.* |  |
| 76 | 18.03 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Нападение быстрым прорывом. |  |
| 77 | 19.03 | Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением.  |  |
| 78 | 21.03 | *Техника ведения мяча по прямой, по кругу.* |  |
| 79 | 1.04 | Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением, стоя спиной к цели. |  |
| 80 | 2.04 | Игровые задания (2 × 2, 3 × 3, 4 × 4). |  |
| 81 | 4.04 | *Техника ведения мяча по коридору; ведение, изменяя направление.* |  |
| 82 | 8.04 | Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. |  |
| 83 | 9.04 | Сочетание приемов передвижений и остановок. |  |
| 84 | 11.04 | *Ведение мяча, изменяя скорость; с обводкой партнеров.* |  |
| 85 | 15.04 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Прием мяча снизу в группе. |  |
| 86 | 16.04 | Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Штрафной бросок. |  |
| 87 | 18.04 | *Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, под подошву.* |  |
| 88 | 22.04 | Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. |  |
| 89 | 23.04 | Ведение мяча на месте правой *(левой)* рукой. Игра в мини-баскетбол. |  |
| 90 | 25.04 | *Отбор мяча перехватом, отбор мяча подкатом.* |  |
|  |  | **Кроссовая подготовка (10 ч.+5 ч. футбол)** |  |
| 91 | 29.04 | Инструктаж по ТБ. Бег *(2000 м-м. и 1500 м* - *д.).* Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий |  |
| 92 | 30.04 | Низкий старт *(до 30 м).* Стартовый разгон. Бег (18 мин) |  |
| 93 | 6.05 | *Грамотное расположение игрока по отношению к сопернику и своим воротам.* |  |
| 94 | 7.05 | Бег (18 мин). Эстафетный бег *(передача палочки).* |  |
| 95 | 13.05 | Бег (19 мин). Низкий старт *(до 30 м).* Бег по дистанции *(70-80 м).* |  |
| 96 | 14.05 | *Упражнения: ударь и останови, останови и передай, подбрось мяч свечкой, перехват.* |  |
| 97 | 16.05 | Бег на результат (*3000 м - м. и 2000 м –д*) |  |
| 98 | 20.05 | Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. |  |
| 99 | 21.05 | *Диагональные, поперечные передачи мяча.* |  |
| 100 | 23.05 | Бег на результат *(60 м).* Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. |  |
| 101 | 27.05 | Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Метание малого мяча  |  |
| 102 | 28.05 | *Передачи мяча низом и верхом.* |  |
| 103 | Метание мяча |  |
| 104 | 30.05 | Метание мяча с разбега |  |
| 105 | *Ведение мяча в футболе* |  |
| **ИТОГ** | **103 ч.** |  |

***РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА:***

**Ученники научится:**

\*  рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

« характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

\*   определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

\*  разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

\* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

\*  руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности Выпускник научится:**

\*  использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

\*  составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

\* классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

\* самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

\* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

**Физическое совершенствование Выпускник научится:**

\*   выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

\*   выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

\* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

\* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

\*  выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

\*  выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

\* выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

\* выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

\*  выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

\* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

\*  осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

\* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура.**

**10 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| класс | **Контрольные упражнения** | **ПОКАЗАТЕЛИ** |
| Учащиеся  | **Мальчики** | **Девочки** |
| Оценка | **“5”** | **“4”** | **“3”** | **“5”** | **“4”** | **“3”** |
| **11** | *Челночный бег 4x9  м, сек* | 9,2 | 9,6 | 10,1 | 9,8 | 10,2 | 11,0 |
| **11** | *Бег 30 м, секунд* | 4,4 | 4,7 | 5,1 | 5,0 | 5,3 | 5,7 |
| **11** | *Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек* | 3,30 | 3,50 | 4,20 | 2,1 | 2,2 | 2,5 |
| **11** | *Бег 100 м, секунд* | 13,8 | 14,2 | 15,0 | 16,2 | 17,0 | 18,0 |
| **11** | *Бег 2000 м, мин* |   |   |   | 10,00 | 11,10 | 12,20 |
| **11** | *Бег 3000 м, мин* | 12,20 | 13,00 | 14,00 |   |   |   |
| **11** | *Прыжки  в длину с места*  | 230 | 220 | 200 | 185 | 170 | 155 |
| **11** | *Подтягивание на высокой перекладине* | 14 | 11 | 8 |   |   |   |
| **11** | *Сгибание и разгибание рук в упоре* | 32 | 27  | 22 | 20 | 15 | 10 |
| **11** | *Наклоны  вперед из положения сидя* | 15 | 13 | 8 | 24 | 20 | 13 |
| **11** | *Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа* | 55 | 49 | 45 | 42 | 36 | 30 |
| **11** | *Прыжок на скакалке, 30 сек, раз* | 70 | 65 | 55 | 80 | 75 | 65 |

СОГЛАСОВАНО СОГЛАСОВАНО

протокол заседания заместитель директора по УВР

методического совета \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.И. Каштанова

МБОУ Мечетновская СОШ подпись

 № \_\_\_ от «28» августа 2018 г. «28» августа 2018 г.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.Е. Гатаулина

 подпись руководителя МС