|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Вечерняя (сменная) школа»**  **Кукморского муниципального района Республики Татарстан**  **(ВСШ)**   |  |  |  | | --- | --- | --- | | РАССМОТРЕНО  Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.Р.Загриева  Протокол №1 от 28.08.2020 г | СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора по УВР \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.Р.Загриева  28.08.2020 | УТВЕРЖДАЮ  Директор ВСШ \_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.Р.Шагабиева  Приказ № от 28.08.2020 г  №19-ОД | |  |  |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре для 10 класса (очное обучение)

на 2020-2021 учебный год

Хабибуллина Флорида Фаритовича,

учителя первой квалификационной категории

**Требования к уровню подготовки учащихся.**

**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 адаптивной (лечебной) физической культуры, компози­ции 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 само стра­ховки;
* осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах  
  занятий физической культурой;

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

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

**Содержание курса**

##### Физическая культура и основы здорового образа жизни (в процессе уроков).

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.

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

**Физкультурно-оздоровительнаядеятельность ( в процессе уроков)**

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 и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

**Тема 1. Спортивно-оздоровительная деятельность(15 часов).**

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; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); *технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.*

**Гимнастика с элементами акробатики (4 часа)** – девушки: кувырок вперед (назад) в группировке, вперед ноги с крестно, с последующим поворотом на 180°; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев; юноши: кувырок вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180°, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок через плечо из стойки на лопатках в полу шпагат; кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев; стойка на голове и руках силой из упора присев.

Опорные прыжки – девушки: прыжок через гимнастического козла ноги в стороны; юноши: прыжок через гимнастического козла, согнув ноги; прыжок боком с поворотом на 90°.

Лазанье по канату – юноши: способом в три приема;девушки: способом в два приема.

Упражнения и комбинации на спортивных снарядах*.* Гимнастическое бревно – девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны; передвижения приставными шагами (левым и правым боком); танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полу присед ; стилизованные прыжки на месте и с продвижениями вперед; равновесие на одной ноге; упор присев и полу шпагат; соскоки (прогнувшись толчком ног из стойки поперек; прогибаясь с короткого разбега толчком одной и махом другой).

Гимнастическая перекладина (низкая) – юноши: из виса стоя прыжком упор, перемах левой (правой) вперед, назад, опускание в вис лежа на согнутых руках; из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись; вис за весом коленом, опускание в упор присев через стойку на руках.

Гимнастическая перекладина (высокая) – юноши: из размахивания подъем разгибом (из виса, подъем силой), в упоре пере мах левой (правой) ногой вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.Гимнастические брусья (параллельные) – юноши: наскок в упор, хождение на руках и размахивания в упоре, соскок (махом вперед) углом с опорой о жердь; наскок в упор, передвижение в упоре прыжками, соскок махом назад с опорой о жердь; махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; прыжком подъем в упор, махом вперед сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, пере мах вовнутрь, соскок махом вперед. Гимнастические брусья (разной высоты) – девушки: наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом на 90° с опорой о жердь; махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь; из виса присев на нижней жерди толчком двумя подъем в упор на верхнюю жердь; из виса стоя на нижней жерди лицом к верхней махом одной и толчком другой вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь, махом одной и толчком другой переворот в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом на 90° (вправо, влево) с опорой о жердь.

**Атлетическая гимнастика и аэробика (4 часа).**

Индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью

**Легкая атлетика (4 часа)**

Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»).

Прыжки (в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись»; в высоту с разбега способом «перешагивание»).

Метания малого мяча: на дальность с разбега, из положения сидя, стоя на колене, лежа на спине; по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега.

Прикладные упражнения для юношей (кросс по пересеченной местности с использованием разнообразных способов метания и переноской «пострадавшего» на спине).

**Лыжная подготовка (3 часа).**

Передвижение лыжными ходами (попеременным двушажным; одновременным бесшажным; одновременным двушажным). Переходы с попеременных ходов на одновременные ходы. Повороты на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»), при спусках («упором», «полу плугом»).

Подъемы («полу елочкой»; «елочкой») и торможение («плугом»; «упором»), спуски в низкой и основной стойке (по прямой и наискось).

**Тема 2. Спортивные игры (13 часов):**

**Мини-баскетбол (5 часов):** специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с об беганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

**Волейбол (4 часа),** специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.

**Мини-футбол (4 часа):** специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча); остановка катящегося мяча; приземление летящего мяча; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

**Тема 3.Прикладная физическая подготовка (7 часов)**

**Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств** **(5 часов).**

Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре;

Основные средства защиты и самообороны (захваты, броски, упреждающие удары руками и ногами); упражнения страховки и самостраховки при падении.

**Плавание (2 часа).** Имитационные движения для освоения техники плавания способами кроль на груди и спине, брасс. Прикладные способы плавания для юношей (плавание на боку; спасение утопающего. Специальные упражнения на суше. Плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.

Атлетические единоборства (юноши*).* Основные средства защиты и самообороны: захваты, броски, упреждающие удары руками и ногами, действия против ударов, захватов и обхватов. Упражнения в страховке и само страховке при падении.

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | | **Дата проведения** | | | | | | **Примечание** | |
| **план** | | | **факт** | | |
| **Тема 1. Спортивно-оздоровительная деятельность(15 часов).**  **Гимнастика с элементами акробатики (4 часа)** | | | | | | | | | | |
| 1 | Кувырок вперед (назад) в группировке.  Прыжок через гимнастического козла ноги в стороны. | | 03.09 | | |  | | |  | |
| 2 | Лазанье по канату | | 10.09 | | |  | | |  | |
| 3 | Гимнастическое бревно  Гимнастическая перекладина (низкая)  Гимнастическая перекладина (высокая | | 17.09 | | |  | | |  | |
| 4 | Гимнастические брусья  (параллельные)  Гимнастические брусья (разной высоты) | | 24.09 | | |  | | |  | |
| **Атлетическая гимнастика и аэробика (4 часа).** | | | | | | | | | | |
| 5 | Индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы. | | 01.10 | | |  | | |  | |
| 6 | Индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы. | | 08.10 | | |  | | |  | |
| 7 | Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью | | 15.10 | | |  | | |  | |
| 8 | Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью | | 22.10 | | |  | | |  | |
| **Легкая атлетика (4 часа)** | | | | | | | | | | |
| 9 | Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»). | | 29.10 | | |  | | |  | |
| 10 | Прыжки (в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись»; в высоту с разбега способом «перешагивание»). | | 12.11 | | |  | | |  | |
| 11 | Метания малого мяча: на дальность с разбега, из положения сидя, стоя на колене, лежа на спине; по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега. | | 19.11 | | |  | | |  | |
| 12 | Прикладные упражнения для юношей (кросс по пересеченной местности с использованием разнообразных способов метания и переноской «пострадавшего» на спине). | | 26.11 | | |  | | |  | |
| **Лыжная подготовка (3 часа).** | | | | | | | | | | |
| 13 | | Правила по ТБ. Техника лыжных ходов. Оказание первой помощи при обморожении. Передвижение лыжными ходами (попеременным двушажным; одновременным бесшажным; одновременным двушажным). | | 03.12 | | |  | |  | |
| 14 | | Переходы с попеременных ходов на одновременные ходы. Повороты на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»), при спусках («упором», «полу плугом»). Совершенствование техники передвижения на лыжах. Попеременный четырехшажный ход | | 10.12 | | |  | |  | |
| 15 | | Переход с неоконченным толчком одной палкой. Подъемы («полу елочкой»; «елочкой») и торможение («плугом»; «упором»), спуски в низкой и основной стойке (по прямой и наискось). | | 17.12 | | |  | |  | |
| **Тема 2. Спортивные игры (13 часов):**  **Мини-баскетбол (5 часов):** | | | | | | | | | | |
| 16 | | Специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с оббеганием лежащих и стоящих предметов); | | 24.12 | | |  | |  | |
| 17 | | Ловля и передача мяча на месте и в движении; | | 14.01 | | |  | |  | |
| 18 | | Броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; | | 21.01 | | |  | |  | |
| 19 | | Групповые и индивидуальные тактические действия; | | 28.01 | | |  | |  | |
| 20 | | Игра по правилам. | | 04.02 | | |  | |  | |
| **Волейбол (4 часа)** | | | | | | | | | | |
| 21 | | Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании (беседа). Закрепление техники приема и передач мяча в опорном положении, в прыжке, передача назад. Специальные упражнения и технические действия без мяча; | | 11.02 | | |  | |  | |
| 22 | | Закрепление прямого на­падающего удара. Игра через сетку. Подача мяча (нижняя и верхняя); | | 18.02 | | |  | |  | |
| 23 | | Совершенствование приема мяча снизу двумя руками.  Игра через сетку. Прием и передача мяча стоя на месте и в движении; | | 25.02 | | |  | |  | |
| 24 | | Прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам. | | 04.03 | | |  | |  | |
| **Мини-футбол (4 часа)** | | | | | | | | | | |
| 25 | | Специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов). | | | 11.03 | | |  | |  |
| 26 | | Удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча); остановка катящегося мяча; приземление летящего мяча | | | 18.03 | | |  | |  |
| 27 | | Групповые и индивидуальные тактические действия; | | | 01.04 | | |  | |  |
| 28 | | Игра по правилам. | | | 08.04 | | |  | |  |
| **Тема 3.Прикладная физическая подготовка (7 часов)**  **Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств** **(5 часов).** | | | | | | | | | | |
| 29 | Страховка. Полосы препятствий. | | | | 15.04 | | |  | |  |
| 30 | Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. | | | | 22.04 | | |  | |  |
| 31 | Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре. | | | | 29.04 | | |  | |  |
| 32 | Основные средства защиты и самообороны (захваты, броски, упреждающие удары руками и ногами). | | | | 06.05 | | |  | |  |
| 33 | Упражнения страховки и самостраховки при падении. | | | | 13.05 | | |  | |  |
| **Плавание (2 часа).** | | | | | | | | | | |
| 34 | Имитационные движения для освоения техники плавания способами кроль на груди и спине, брасс. Прикладные способы плавания для юношей (плавание на боку; спасение утопающего. Специальные упражнения на суше. | | | | 13.05 | | |  | |  |
| 35 | Плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.  Атлетические единоборства (юноши*).* Основные средства защиты и самообороны: захваты, броски, упреждающие удары руками и ногами, действия против ударов, захватов и обхватов. Упражнения в страховке и само страховке при падении. | | | | 20.05 | | |  | |  |

На основании **ст.58 ФЗ «Об образовании в РФ»**, освоение образовательной программы сопровождается **промежуточной аттестацией** учащихся в следующей форме:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Предмет | Форма проведения |
| 1. | Физическая культура | зачёт |