1. **Пояснительная записка**

Рабочий программа для девушек 10 -х классов разработана на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011).

В программе В. И. Ляха, А.А. Зданевича программный материал делиться на две части – *базовую* и *вариативную*. В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время в процессе уроков.

В соответствии с учебным планом школы учебный предмет «Физическая культура» вводиться как обязательный предмет в средней школе, на преподавание в 10 классе отводиться 105 часов в год (3 часа в неделю). Авторская программа рассчитана на 102 часа, но в нее внесены изменения. Из регионального компонента базовой части «кроссовая подготовка» было взято 10 часов на резерв и 11 часов на спортивные игры (волейбол), в связи с тем, что ГБОУ Школа № 2065 - школа новостройка, дети до конца не изучены по медицинским показателям, и отсутствует стадион.

Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу и программный материал по корригирующей гимнастике, направленный на профилактику нарушений осанки, укрепление мышечного корсета спины и профилактику плоскостопия учащихся. Систематические занятия корригирующей гимнастикой являются эффективным средством улучшения здоровья и физической подготовленности учащихся.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

**Целью** школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и двигательного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Задачи** физического воспитания учащихся 10 классов направлены:

- на содействие гармоничному развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;

- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

- на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;

- на углубленное представление об основных видах спора;

- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;

- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

**2. Основное содержание**

Распределение учебного времени прохождения программного материала

по физической культуре (девушки 10 класс)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид программного материала | Количество часов  10 кл. |
| 1. | ***Базовая часть*** | **74** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | *В процессе урока* |
|  | Спортивные игры (волейбол) | 32 |
| 1.2 | Гимнастика с элементами акробатики | 21 |
| 1.3 | Легкая атлетика | 21 |
| 2. | ***Вариативная часть*** | **21** |
| 2.1 | Баскетбол | 11 |
| 2.2 | Корригирующая гимнастика | 10 |
| 3. | **Резерв** | **10** |
|  | ИТОГО: | **105** |

1. **Требования к учащимся**
2. **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.**
   1. **Социокультурные основы.**

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движение.

* 1. **Психолого – педагогические основы.**

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания.

Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

* 1. **Медико-биологические основы.**

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

* 1. **Приемы саморегуляции.**

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

* 1. **Баскетбол.**

Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

* 1. **Волейбол.**

Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

* 1. **Гимнастика с элементами акробатики.**

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека.. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтоль при занятиях гимнастикой.

* 1. **Легкая атлетика.**

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

1. **Демонстрировать.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Физическая  способность | Физические упражнения. | Норматив |
| Скоростные | Бег 100 м, с. | 17,5 |
| Бег 30 м, с. | 5,4 |
| Силовые | Подтягивания из виса, лежа на низкой перекладине, количество раз. | 14 |
| Прыжок в длину с места, см. | 170 |
| Выносливость | Бег 2000 м, мин. | 10,00 |

1. **Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды деятельности | Плановые  недельные сроки прохождения | Скорректированные сроки |
|  | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. | 01 - 04.09.2015 |  |
|  | ОРУ. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Биохимические основы бега. |  |
|  | ОРУ. Низкий старт. Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. |  |
|  | ОРУ. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. | 07 - 11.09.2015 |  |
|  | ОРУ. Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. |  |
|  | ОРУ. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. |  |
|  | ОРУ. Отталкивание. Биохимические основы прыжков. | 14 - 18.09.2015 |  |
|  | ОРУ. Прыжок в длину на результат. Челночный бег. |  |
|  | Комплекс оздоровительных упражнений для профилактики нарушений осанки. |  |
|  | ОРУ. Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Челночный бег. | 21-25.09.2015 |  |
|  | ОРУ. Метание гранаты из различных положений. Биохимическая основа метания. |  |
|  | ОРУ. Метание гранаты на дальность. Челночный бег. |  |
|  | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Повороты в движении. Развитие силы. | 28.09-02.10.2015 |  |
|  | ОРУ. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. |  |
|  | ОРУ с гантелями. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. |  |
|  | ОРУ с гантелями. Толчком двух ног вис углом. | 12-16.10.2015 |  |
|  | ОРУ с гантелями. Повороты в движении. Развитие силы. |  |
|  | Комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета спины. |  |
|  | ОРУ с гантелями. Повороты в движении. Равновесие на верхней жерди. | 19-23.10.2015 |  |
|  | ОРУ с гантелями. Перестроения в колоннах. Равновесие на верхней жерди. |  |
|  | ОРУ с гантелями. Повороты в движении. Равновесие на верхней жерди. |  |
|  | ОРУ с гантелями. Перестроения в колоннах. Равновесие на верхней жерди. | 26-30.10.2015 |  |
|  | ОРУ в движении. Упор присев на одной ноге. Развитие силы. |  |
|  | ОРУ. Выполнение комбинации на равновысоких брусьях. |  |
|  | ОРУ с обручами. Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. | 02-06.11.2015 |  |
|  | ОРУ с обручами. Стойка на лопатках. Длинный кувырок. |  |
|  | Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. Дыхательная гимнастика. |  |
|  | ОРУ с обручами. Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Кувырок назад. | 09-13.11.2015 |  |
|  | ОРУ со скакалкой. Стойка на руках (с помощью). |  |
|  | ОРУ со скакалкой. Стоя на коленях, наклон назад. |  |
|  | ОРУ. Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. | 23-27.11.2015 |  |
|  | ОРУ с гимнастическими палками. Опорный прыжок через козла. |  |
|  | ОРУ. Прыжок углом (под углом к снаряду) с разбега и толчком одной ногой. |  |
|  | ОРУ. Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. | 30.11-04.12.2015 |  |
|  | ОРУ. Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок. |  |
|  | Комплекс оздоровительных упражнений для профилактики нарушений осанки. |  |
|  | Инструктаж по ТБ.ОРУ. Передвижение и остановки игроков в волейболе. | 07-11.12.2015 |  |
|  | ОРУ. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Учебная игра. |  |
|  | ОРУ. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра. |  |
|  | ОРУ. Прямой нападающий удар. Позиционное наблюдение. Учебная игра. | 14-18.12.2015 |  |
|  | ОРУ. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Учебная игра. |  |
|  | ОРУ. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Учебная игра. |  |
|  | ОРУ. Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра. | 21-25.12.2015 |  |
|  | ОРУ. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. |  |
|  | Комплекс оздоровительных упражнений для укрепления мышечного корсета спины. |  |
|  | ОРУ. Прием мяча двумя руками снизу. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. | 28-30.12.2015 |  |
|  | ОРУ. Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра. |  |
|  | ОРУ. Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра. |  |
|  | ОРУ. Нападение через 4-ю зону. Учебная игра. | 11-15.01.2016 |  |
|  | ОРУ. Одиночное блокирование. Учебная игра. |  |
|  | ОРУ. Нижняя прямая подача. Прием мяча от сетки. Учебная игра. |  |
|  | ОРУ. Одиночное блокирование. Прием мяча от сетки. Учебная игра. | 18-22.01.2016 |  |
|  | ОРУ. Нижняя прямая подача. Прием мяча от сетки. Учебная игра. |  |
|  | Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. Дыхательная гимнастика. |  |
|  | ОРУ. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Игра. | 25-29.01.2016 |  |
|  | ОРУ. Верхняя передача мяча в тройках Прием мяча двумя руками снизу. Игра. |  |
|  | ОРУ. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Игра. |  |
|  | ОРУ. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача. Учебная игра. | 01-05.02.2016 |  |
|  | ОРУ. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. |  |
|  | ОРУ. Верхняя передача мяча в прыжке. Верхняя прямая подача. Учебная игра. |  |
|  | ОРУ. Передача мяча различными способами на месте. Учебная игра. | 08-12.02.2016 |  |
|  | ОРУ. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. |  |
|  | Комплекс оздоровительных упражнений для профилактики нарушений осанки. |  |
|  | ОРУ. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. | 24-26.02.2016 |  |
|  | ОРУ. Верхняя прямая подача по намеченным зонам. Учебная игра. |  |
|  | ОРУ. Групповое блокирование. Прием мяча от блока. Учебная игра. |  |
|  | ОРУ. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача. Учебная игра. | 29.02-05.03.2016 |  |
|  | ОРУ. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Учебная игра. |  |
|  | ОРУ. Прямой нападающий удар. Групповое блокирование. Учебная игра. |  |
|  | ОРУ. Прямой нападающий удар через сетку. Защита. Учебная игра. | 09-11.03.2016 |  |
|  | ОРУ. Прием мяча от нападающего удара. Учебная игра. |  |
|  | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Передвижение и остановка игроков в баскетболе. |  |
|  | ОРУ. Передача мяча различными способами на месте. | 14-18.03.2016 |  |
|  | ОРУ. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. |  |
|  | Комплекс оздоровительных упражнений для укрепления мышечного корсета спины. |  |
|  | ОРУ. Быстрый прорыв (2х1). Ведение мяча с сопротивлением. | 21-25.03.2016 |  |
|  | ОРУ. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции. |  |
|  | ОРУ. Зона защиты (2х3). Индивидуальные действия в защите. |  |
|  | ОРУ. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. | 28.03-01.04.2016 |  |
|  | ОРУ. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. |  |
|  | ОРУ. Индивидуальные действия в защите. Нападение через заслон. |  |
|  | ОРУ. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. | 11-15.04.2016 |  |
|  | ОРУ. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение через заслон. |  |
|  | Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. Дыхательная гимнастика. |  |
|  | Инструктаж по ТБ.ОРУ. Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. | 18-22.04.2016 |  |
|  | ОРУ. Бег по дистанции 70-90 м. Специальные беговые упражнения |  |
|  | ОРУ. Стартовый разгон. Финиширование. Челночный бег. |  |
|  | ОРУ. Челночный бег. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. | 25-29.04.2016 |  |
|  | ОРУ. Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Биохимическая основа метания. |  |
|  | ОРУ. Метание гранаты. Челночный бег. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. |  |
|  | ОРУ. Метание гранаты на дальность. | 04-06.05.2016 |  |
|  | ОРУ. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. |  |
|  | Комплекс оздоровительных упражнений для профилактики нарушений осанки. |  |
|  | ОРУ. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. | 10-13.05.2016 |  |
|  | ОРУ. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. |  |
|  | Резерв |  |
|  | Резерв | 16-20.05.2016 |  |
|  | Резерв |  |
|  | Резерв |  |
|  | Резерв | 23-27.05.2016 |  |
|  | Резерв |  |
|  | Резерв |  |
|  | Резерв | 30.05-03.06.2016 |  |
|  | Резерв |  |
|  | Резерв |  |

1. **Материально-техническое обеспечение образовательного процесса, осуществляемого по курсу «Физическая культура»**
2. Библиотечный фонд:
3. Стандарт общего образования по физической культуре.
4. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. В.И. Лях. Физическая культура 10-11 классы.
5. Рабочие программы по физической культуре 1-11 классы В.И. Ляха, А.А. Зданевича.
6. Учебник для общеобразовательных учреждений. В.И. Лях. Физическая культура 10-11 классы
7. 500 упражнений для позвоночника. Корригирующая гимнастика для исправления осанки, укрепления опорно-двигательного аппарата и улучшения здоровья. А. Лукаш.
8. Технические средства:
9. Компьютер
10. Учебно-практическое оборудование:
11. Стенка гимнастическая
12. Бревно гимнастическое напольное
13. Перекладина гимнастическая
14. Скамейка гимнастическая жесткая
15. Коврик гимнастический
16. Маты гимнастические
17. Мяч набивной
18. Мяч малый для метания
19. Гранаты для метания
20. Стойки и планка для прыжков в высоту.
21. Скакалка гимнастическая
22. Палка гимнастическая
23. Обруч гимнастический
24. Рулетка измерительная
25. Секундомер
26. Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
27. Мячи баскетбольные для мини-игры
28. Мячи волейбольные
29. Конусы для разметок
30. Аптечка медицинская