



Частное общеобразовательное учреждение
ЛИЦЕЙ-ИНТЕРНАТ ЕСТЕСТВЕННЫХ НАУК

РАССМОТРЕНО
на заседании методического объединения (кафедры)
28 августа 2015г. Протокол № 1
СОГЛАСОВАНО
на заседании научно-методического совета
29 августа 2015 г. Протокол № 2
УТВЕРЖДЕНО
Приказ директора лицея №158 от 1.09.2015г.

**Рабочая программа
Физической культуре
10 класс
на 2015/2016 учебный год
(105 часов)**

Составитель: Шишкина Т.Г.

2015 год

Пояснительная записка

Формирование личности, готовой к активной, творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, является главной целью развития отечественной системы школьного образования. С учетом этого каждый предмет Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Целью образования в области физической культуры является формирование физической культуры личности школьников, то есть устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с психологическими особенностями формирования личности средний школьный возраст является благоприятным периодом для включения учащихся в процесс саморазвития на основе деятельности, в том числе и физкультурной. Поэтому особую актуальность приобретает физкультурная деятельность с оздоровительной направленностью.

Программа по физической культуре с оздоровительной направленностью для учащихся основной школы (9 классы) общеобразовательных учреждений ориентируется на решение следующих задач:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта оздоровительными физическими упражнениями, жизненно важными двигательными умениями и навыками;
- освоение знаний о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Структура и содержание учебной программы. Программа состоит из разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент предмета), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операционный компонент предмета), «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент предмета). Содержание разделов является логическим продолжением обязательного минимума содержания основных образовательных программ федерального компонента стандарта по физической культуре.

Содержание раздела «Знания о физической культуре» включают в себя такие учебные темы как «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». В этих темах приводятся сведения об основах оздоровительной физической культуры, особенностях организации и проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями, предлагаются правила контроля и требования техники безопасности.

В разделе «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» представлены задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы организации занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя такие темы, как «Организация и проведение занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и

умений.

Раздел «Физическое совершенствование» ориентирован на гармоническое физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя следующие темы: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» способствует освоению комплексов упражнений, содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на повышение физической подготовленности учащихся и включает в себя информацию о средствах оздоровительной физической культуры. В качестве этих средств предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта, имеющих относительно выраженное прикладное значение. Учитель выбирает средства в соответствии с реальными условиями образовательного учреждения и распределяет объем часов внутри темы.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью» ориентирована на возрастные интересы учащихся к соревновательной деятельности. Соответственно соотносится с предыдущей темой раздела.

Помимо этого, в программе выделяется тема «Упражнения культурно-этнической направленности», которая раскрывает исторические особенности развития физической культуры определенной народности. Учебный материал разрабатывается учителем физической культуры.

Завершается программа изложением «Требований у уровню подготовки учащихся 9 классов по физической культуре. Эти требования соотносятся с Требованиями Государственного стандарта и задаются по базовым основаниям: «знать/понимать», «уметь», «демонстрировать». Требования являются критериями оценки успешности овладения учащимися программного содержания.

Общая характеристика курса

Структура и содержание программы. Согласно концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001), учебным предметам образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активная освоение школьниками данной деятельности позволяет им не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать основные психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, воспитывать творческие способности и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности, программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операционный компонент деятельности) и «Физическое совершенствование» (процессуально – мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и её развития в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают в себя сведения об истории Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные

понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельную форму занятия физической культуры. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя такие темы, как «Организация и проведения занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточный для самостоятельной деятельности практический навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительной по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепления здоровья школьников. Этот раздел включает в себя ряд основных тем: «Физкультурно – оздоровительная деятельность», «Спортивная оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно ориентированная физкультурная деятельность».

**Распределение учебного времени прохождения программного материала
по физической культуре для 10 класса**

Условные обозначения форм урока по физической культуре:

А) Тип урока:

- вводные уроки (В. У.);
- уроки ознакомления с новым материалом (У.О.Н.);
- смешанные уроки (См. У.);
- учетные уроки (У. У.);
- уроки совершенствования с выполнением пройденного материала(У.С.)

ЖУР - журнал учета результатов.

УП - учебное пособие по основам знаний.

РКК - развитие координационных и кондиционных способностей.

Б) Методы ведения урока:

- фронтальный (Ф. М.);
- поточный (П. М.);
- посменный (Пс. М.);
- групповой (Г. М.);
- индивидуальный (И. М).

ОРУ - общеразвивающие упражнения.

ОФК - основные физические качества.

ТТД - технико-тактические действия

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	№ урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
										План	Факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Лёгкая атлетика	Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях физической культуры	1-2	2	В.У. Ф.М.	Вводный инструктаж по т/безопасности, первичный инструктаж на рабочем месте на уроках физической культуры	Знание теории	Фронтальный опрос	Комплекс 1	Сентябрь	
		ОРУ(выносливость)	3	1	СУ. Ф.М.	Равномерный бег 800 метров на закрепление общей выносливости. Футбол	Знание техники бега	Корректировка техники бега	Комплекс 1	Сентябрь	
		ОРУ (координация, выносливость)	4-5	2	СУ. Г.М. П.М.	Закрепление техники чел-ночного бега 3 х 10 м (3-4 повторения).	Знание техники бега	Корректировка техники поворотов	Комплекс 1	Сентябрь	

						Равномерный бег на 1000 метров (3-4 повторения)					
		ОРУ (сила)	6	1	С.У. П.М.	Подтягивание на перекладине. ОРУ на развитие силы. Футбол	Знание техники подтягивания	Корректировка исполнения упражнений	Комплекс1	Сентябрь	
		03	7-8	2	С.У. Н.У. Ф.М.	Теория: «Здоровый образ жизни, о вреде дурных привычек»	Техника выполнения задания	Фронтальный опрос	Комплекс1	Сентябрь	

		ОРУ (л/атлетика)	9	1	У.У. П.М.	Закрепление техники прыжка в длину, согнувшись. прогнувшись. 13-15 м разбега. Футбол	Техника выполнения задания	Корректировка нагрузки	Комплекс1	Сентябрь	
		Определение уровня ОФК (скорость, сила, гибкость, силовая выносливость)	10-11	2	У.У. П.М.	Бег 60 метров с максимальной интенсивностью. удержание тела в висе на перекладине (д). подтягивание на перекладине(м). Наклон вперед из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30 секунд	Знание техники бега, техники выполнения задания	Корректировка техники бега, правильность исполнения виса и подтягиваний. Фиксирование результатов	Комплекс1	Сентябрь	
		Определение уровня ОФК (выносливость)	12	1	Ф.М.	Бег 100 метров с фиксированием результата. Футбол	Знание техники бега	Фиксирование результатов	Комплекс1	Сентябрь	

		Определение уровня ОФК (сила, скоростно-силовые качества)	13-14	2	У.У Ф.М. Г.М.	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Удары по неподвижному и летящему мячу, остановки мяча	Техника выполнения задания	Фиксирование результатов. Корректировка техники исполнения	Комплекс1	Сентябрь	
2	Спортивные игры	Футбол	15	1	П.М. С.У.	Удары головой (серединой лба и боковой частью лба в прыжке и с разбега). Футбол	Знание правил игры	Корректировка техники исполнения	Комплекс1	Октябрь	
			16-17	2	И.М. С.У.	Остановка мяча грудью. Обманные движения уходом, остановкой, ударом по мячу	Знание правил игры	Корректировка техники исполнения	Комплекс1	Октябрь	
			18	1	С.У. Г.М.	Двусторонняя игра в футбол по основным правилам. Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	Знание правил игры	Корректировка техники и тактики игры	Комплекс1	Октябрь	
3	Легкая атлетика	Легкая атлетика	19-20	2	С.У. И.М. Г.М.	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4 x 100 на стадионе	Техника выполнения задания	Контроль за передачей палочки	Комплекс1	Октябрь	

		ОРУ (координация)	21	1	С.У. Ф.М.	Общеразвивающие упражнения в форме ритмической гимнастики. Футбол	Техника выполнения задания	Корректировка движений	Комплекс1	Октябрь	
		Легкая атлетика (спринтерский бег, прыжки в длину)	22-23	2	С.У. П.М.	Бег на 100 метров на результат. Совершенствование прыжков в длину с 13-15 шагов с разбега	Знание техники бега и прыжка	Корректировка техники и тактики бега, разбега, попадание на брусок	Комплекс1	Октябрь	
		Легкая атлетика (прыжки в высоту)	24	1	С.У. П.М.	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега, с 9-11 шагов разбега (способ «ножницы»). Футбол	Техника прыжка	Корректировка техники прыжка	Комплекс1	Октябрь	
		Легкая атлетика (метание, выносливость)	25-26	2	П.М. С.У. Г.М.	Техника метания гранаты 700 г (м), 500 г (д) на точность, дальность. Бег на 1500 м(д). 2000 м (м)	Техника метания, бега	Корректировка техники метания, бега	Комплекс1	Октябрь	
		Легкая атлетика	27	1	С.У. Г.М.	Эстафетный бег 4 x 100 на стадионе Футбол	Знание техники бега	Контроль за передачей палочки	Комплекс1	Октябрь	
4	Спортивные игры	Баскетбол	28-29	2	С.У. Г.М.	Закрепление передач в баскетболе двумя руками, одной, сверху, снизу, с отскоком от плеча	Знание правил игры	Корректировка техники исполнения	Комплекс2	Ноябрь	
			30	1	С.У. П.М.	Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника в баскетболе.	Знание правил игры	Корректировка техники исполнения	Комплекс2	Ноябрь	
			31-32	2	У.У. П.М.	Варианты бросков в корзину в движении	Знание правил игры	Корректировка техники исполнения	Комплекс2	Ноябрь	
			33	1	С.У. Г.М.	Двусторонняя игра в баскетбол	Знание правил игры	Корректировка техники и тактики игры	Комплекс2	Ноябрь	
			34-35	2	С.У. Г.М.	Тактика в нападении в баскетболе (стремительное нападение)	Знание правил игры	Корректировка техники и тактики игры	Комплекс2	Ноябрь	
			36	1	С.У. Г.М.	Тактика защиты, защита против	Знание правил	Корректировка техники и	Комплекс2	Ноябрь	

			37-38	2	С.У. Г.М.	Двусторонняя игра в баскетбол 3х3,4х4,5х5	Знание правил игры	Корректировка техники и тактики игры	Комплекс2	Ноябрь	
			39	1	С.У. Г.М.	Двусторонняя игра в баскетбол 3х3,4х4,5х5	Знание правил игры	Корректировка техники и тактики игры	Комплекс2	Ноябрь	
			40-41	2	С.У. И.М.	Вырывание, выбивание, перехват, накрывание в баскетболе	Знание правил игры	Корректировка техники и тактики игры	Комплекс2	Ноябрь	
		Волейбол	42	1	С.У. И.М. Г.М.	Совершенствование техники передвижений, комбинации из основных элементов техники передвижений. Баскетбол	Знание правил игры	Корректировка техники движений	Комплекс2	Декабрь	
			43-44	2	С.У. И.М. Г.М.	Закрепление техники приема и передач мяча в опорном положении. в прыжке, передача назад. Закрепление прямой верхней передачи	Знание правил игры	Корректировка техники движений	Комплекс2	Декабрь	
			45	1	С.У. И.М. П.М.	Закрепление прямого нападающего удара. Баскетбол	Знание правил игры	Корректировка техники исполнения	Комплекс2	Декабрь	
			46-47	2	С.У. И.М. П.М.	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками. Закрепление приема мяча одной рукой с падением вперед и скольжением на груди - животе	Знание правил игры	Корректировка техники исполнения	Комплекс2	Декабрь	

			48	1	С.У. Н.У. П.М.	Изучение вариантов блокировка нападающих ударов (одиночное, вдвоем). страховка. Баскетбол	Знание правил игры	Корректировка техники исполнения	Комплекс2	Декабрь	
			49-50	2	С.У. Н.У. Г.М. П.У.	Тактика нападения -индивидуальные. групповые и командные действия . Тактика защиты - индивидуальные, групповые и командные действия	Знание правил игры	Корректировка тактики действия	Комплекс2	Декабрь	
			51	1	С.У.	Игры по упрощенным правилам волейбола. Баскетбол	Знание правил игры	Корректировка тактики действия	Комплекс2	Декабрь	

			52-53	2	С.У.	Двусторонняя игра в волейбол	Знание правил игры	Корректировка тактики действия	Комплекс2	Декабрь	
5	Лыжная подготовка	ОРУ (выносливость)	54	1	Совершенствование ЗУН	Требования безопасности на занятиях по лыжам. Попеременная ходьба на лыжах различными способами. Мини-футбол	Уметь бегать 15 минут	Измерение пульса до бега и после	комплекс 3	Январь	

		Лыжная подготовка	55-56	2	Совершенствование ЗУН. Изучение нового материала	Попеременная ходьба на лыжах различными способами. Ходьба на лыжах в равномерном темпе до 18 минут. Элементы тактики лыжных гонок. Согласование движений рук и ног в попеременном четырёхшажном ходе. Отталкивание ногой в одновременном двухшажном коньковом ходе. Сгибание ног при преодолении бугра.	Уметь бегать 18 минут. Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Измерение пульса до бега и после	комплекс 3	Январь
			57	1	Обучающий Совершенствование ЗУН	Согласованность движений рук и ног в попеременном четырёхшажном ходе. Разгибание ноги при отталкивании в одновременном двухшажном коньковом ходе. Преодоление впадины. Мини-футбол	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		комплекс 3	январь
			58-59	2	Обучающий Совершенствование ЗУН	Согласованность движений рук и ног в попеременном четырёхшажном ходе. Сгибание ноги перед отталкиванием в одновременном	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		комплекс 3	январь

					двухшажном коньковом ходе. Разгибание ног при преодолении впадины.					
		60	1	Обучающий Совершенствование ЗУН	Постановка палки на снег кольцом назад и движению руки за бедро при отталкивании в попеременном четырёхшажном ходе. Отталкивание ногой в одновременном двухшажном коньковом ходе. Разгибание ног при преодолении впадины. Мини-футбол	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		комплекс 3	январь	
		61- 62	2	Обучающий Совершенствование ЗУН	Оказание первой помощи при травмах и обморожении. Элементы тактики лыжных гонок. Согласование движений рук и ног в попеременном четырёхшажном ходе. Отталкивание ногой в одновременном двухшажном коньковом ходе. Сгибание ног при преодолении бугра.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		комплекс 3	январь	
		63	1	Обучающий Совершенствование ЗУН	Согласованность движений рук и ног в попеременном	Уметь выполнять технику		комплекс 3	январь	

					четырёхшажном ходе. Сгибание ноги перед отталкиванием в одновременном двухшажном коньковом ходе. Разгибание ног при преодолении впадины. Мини-футбол	способов передвижения на лыжах				
		64-65	2	Обучающий Совершенствование ЗУН	Согласованность движений рук и ног в попеременном четырёхшажном ходе. Сгибание ноги перед отталкиванием в одновременном двухшажном коньковом ходе. Разгибание ног при преодолении впадины.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		комплекс 3	февраль	
		66	1	Обучающий Совершенствование ЗУН	Согласованность движений рук и ног в попеременном четырёхшажном ходе. Сгибание ноги перед отталкиванием в одновременном двухшажном коньковом ходе. Разгибание ног при преодолении впадины. Мини-футбол	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		комплекс 3	февраль	
		67-68	2	Комбинированный Контрольный	Чередование попеременных ходов -	Уметь выполнять технику	Оценить технику выполнения	комплекс 3	февраль	

				двухшажного и четырёхшажного.	способов передвижения на лыжах				
		69	1	Комбинированный Контрольный	Чередование попеременных ходов - двухшажного и четырёхшажного. Мини-футбол	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Оценить технику преодоления впадины скользящим бегом.	комплекс 3	февраль
		70-71	2	Комбинированный Контрольный	Применение одновременного двухшажного конькового хода при передвижении в пологий подъём и под уклон.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Без учета времени.	комплекс 3	февраль
		72	1	Контрольный	Прохождение дистанции 5 км. Самоконтроль. Мини-футбол	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		комплекс 3	февраль
		73-74	2	Контрольный	Чередование одновременных ходов - бесшажного, одношажного и двухшажного.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		комплекс 3	февраль
		75	1	Контрольный	Контрольный норматив на дистанции 3 км (классический ход). Правила соревнований. Мини-футбол	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Мальчики: «5» -15.30; «4» -16.00; «3» - 17.00; Девочки: «5»-17.00; «4»-18.00 «3»-19.00	комплекс 3	февраль
		76-77	2	Контрольный	Отталкивание ногой в одновременном двухшажном	Уметь выполнять технику способов	Мальчики: «5»-14.30 «4»-15.00 «3»-16.00 Девочки:	комплекс 3	февраль

						коньковом ходе на различном рельефе местности и разной скорости передвижения. Лыжные гонки на дистанции 3 км (коньковым ходом). Правила соревнований.	передвижения на лыжах	«5»-16.00 «4»-17.00 «3»-18.00			
6	<i>Легкая атлетика</i>	03	78	1	С.У. Ф.М.	Теория: «Основные требования безопасности на занятиях физической культуры». Футбол, мини-футбол	Знание теории	Фронтальный опрос	Комплекс4	Март	
		ОРУ (скоростно-силовые качества)	79-80	2	С.У. П.М.	Совершенствование игровых упражнений с набивными мячами (вес - 3 кг)	Техника выполнения задания	Корректировка техники движений	Комплекс4	Март	
		ОФП (общая выносливость)	81	1	С.У. Ф.М.	Равномерный бег 12 минут. Футбол, мини-футбол	Знание техники бега	Снятие пульса до, после бега и через 5 мин	Комплекс4	Март	
		ОРУ (координация)	82-83	2	С.У. И.М.	Закрепление техники метания м/мяча в цель с 16 метров	Техника выполнения задания	Корректировка техники метания	Комплекс4	Март	
		ОРУ (силовая выносливость)	84	1	С.У. П.М.	Круговая тренировка с использованием гимнастических упражнений и лазания по канату. Футбол, мини-футбол	Техника выполнения задания	Дозировка нагрузки	Комплекс4	Март	
		ОРУ (скоростно-силовые)	85-86	2	С.У. П.М.	Прыжковые упражнения, выпрыгивание	Техника выполнения задания	Дозировка нагрузки	Комплекс4	Март	

		качества)				вверх из полу приседа с отягощением					
		ОРУ (гибкость)	87	1	С.У. Г.М.	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой движений для различных суставов. Футбол, мини-футбол	Техника выполнения задания	Корректировка техники движений	Комплекс4	Март	
		ОРУ (координация)	88-89	2	С.У. Г.М..	Челночный бег 3x10м,4x10м	Знание техники бега	Учет результата	Комплекс4	Март	
		ОРУ (скоростно-силовые качества)	90	1	С.У. П.М.	Совершенствование техники тройного прыжка с места. Футбол, мини-футбол	Техника выполнения задания	Корректировка техники прыжка	Комплекс4	Март	
7	Спортивные игры	Волейбол	91-92	2	С.У. Г.М.	Комбинации из изученных элементов техники волейбола. Волейбол по основным правилам	Знание правил игры	Корректировка техники и тактики игры	Комплекс4	Апрель	
			93	1	С.У. Г.М.	Двусторонняя игра в волейбол. Футбол, мини-футбол	Знание правил игры	Корректировка техники и тактики игры	Комплекс4	Апрель	
		Баскетбол	94-95	2	С.У. Г.М.	Комбинации из изученных элементов техники баскетбола. Баскетбол по основным правилам	Знание правил игры	Корректировка техники и тактики игры	Комплекс4	Апрель	
			96	1	С.У. Г.М.	Двусторонняя игра в баскетбол. Футбол, мини-футбол.	Знание правил игры	Корректировка техники и тактики игры	Комплекс4	Апрель	

	ОРУ (общая выносливость). Легкая атлетика (скоростная выносливость)	97-98	2	С.У. Ф.М. У. У. П.М.	Совершенствование кроссового бега (без учета времени). Бег на 400 метров. Учетный урок-Повторное пробегание 30 метров - 3-4 раза, 60 метров - 3-4 раза	Знание техники бега	Корректировка техники и тактики бега Фронтальный опрос. Индивидуализация нагрузок	Комплекс4	Апрель
	Легкая атлетика (скоростная выносливость)	99	1	С.У. П.М. И.М. У. У.	Закрепление техники прыжков в длину способом «согнув ноги» и «прогнувшись» Зачетный урок по прыжкам в длину с разбега. Футбол, мини-футбол	Техника прыжка	Корректировка техники и тактики прыжков	Комплекс4	Май
	ОРУ (сила, скоростно-силовые качества) ОРУ (скоростно-силовые качества, выносливость). 03	100-101	2	У. У. П.М. Г.М.. Н.У. Ф.М.	ОРУ для плечевого пояса, подтягивание на перекладине (м). из виса лежа (д) Прыжковые упражнения, прыжки в длину с места Бег 1000 метров. Бег 2000 метров. Теория: «Физическая культура личности, ее связь с общей культурой общества».	Техника выполнения задания	Фиксирование результатов	Комплекс4	Май
	Комплексное занятие	102	1		Двусторонняя игра в футбол (м). игра в «Стритбол»(д). Спортивные игры			Комплекс4	Май

**ГODOBое РАСПРЕДЕЛЕНИЕ
СЕТКИ ЧАСОВ НА РАЗДЕЛЫ ПО КОМПЛЕКСНОЙ ПРОГРАММЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
ПРИ 3-УРОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ В НЕДЕЛЮ В 10-11 КЛАССАХ**

Разделы учебной	Элементы федерального компонента государственного	Классы	
		10	11
1	2	3	4
Основы знаний о физкультурной деятельности	Медико-биологические, психолого-педагогические, социально-культурные и исторические основы	5	6
Соблюдение мер безопасности и охраны труда на	Основы техники безопасности и профилактики травматизма	2	2
Способы физической деятельности с общеприкладной	Развитие способностей физических качеств	5	4
-Сила		5	5
- Выносливость		8	8
- Координация		6	6
- Гибкость		-	2
- Скоростно-силовые		4	6
Итого по разделу двигательных способностей		35	39

Окончание табл.

1	2	3	4
Способы физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивной направленностью:	Двигательные действия и навыки, действия и приёмы в подвижных и спортивных играх		
		7	7
- Футбол		8	8
- Баскетбол		12	12
- Волейбол		10	10
- Лёгкая атлетика		8	8
Вариативная часть:		22	18
- Лёгкая атлетика		4	4
- Атлетические единоборства		-	-
- Волейбол		4	4
подготовки		13	9
Подведение итогов уч. года		1	1
ВСЕГО		102	102

Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет.

№	Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст	Мальчики		Уровень		Девочки	
				Низкий		высокий	Низкий		Высокий
1	Скоростные	Бег: 30 м (с)	16	5,2 и ниже	5,1-4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,9-5,3	4,8 и выше
			17	5,1 и ниже	5,0-4,7	4,3 и выше	6,1 и ниже	5,9-5,3	4,8 и выше
2	Координационные	Челноч. бег 3*10 м(с)	16	8,2 и ниже	8,0-7,7	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3-8,7	8,4 и выше
			17	8,1 и ниже	7,9-7,5	7,2 и выше	9,6 и ниже	9,3-8,7	8,4 и выше
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места (см)	16	180 и ниже	195-210	230 и выше	160 и ниже	170-190	210 и выше
			17	190 и ниже		240 и выше	160 и ниже	170-190	210 и выше
4	Выносливость	6-ти минут. бег (м)	16	1100 и ниже	1300-1400	1500 и выше	900 и ниже	1050-1200	1300 и выше
			17	1100 и ниже	1300	1500 и выше	900 и ниже	1050	1300 и выше
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя (см)	16	5 и ниже	9-12	15 и выше	7 и ниже	12-14	20 и ниже
			17	5 и ниже	9-12	15 и выше	7 и ниже	12-14	20 и ниже
6	Силовые	Подтягивания: на высокой перекладине из виса (мальчики) На низкой перекладине из виса (девушки)	16	4 и ниже	8-9	11 и выше	6 и ниже	13-15	18 и выше
			17	5 и ниже	9-10	12 и выше	6 и ниже	13-15	18 и выше

Учебные нормативы 11 класс

Юноши				
№	Упражнения	оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	9.5	9.7	9.9
	Бег 100 м (сек)	14.2	14.5	15.0
3	Бег 3000 м (мин.хек.)	13.00	15.00	16.30
4	Кросс 1000 м (мин.хек.)	3.30	3.40	3.55
5	Челночный бег 10х10 м	27	28	30
6	Прыжок в длину с места (см)	220	205	190
7	Прыжок в длину с разбега (см)	460	420	370
8	Метание набивного мяча 2 кг (см)	810	630	520
9	Метание гранаты 500г	38	32	26
10	Подтягивание в висе (раз)	12	10	8
	Угол в упоре на брусьях (сек)	8	5	4
12	Подъём переворотом (раз)	4	6	7
13	Сгибание-разгибание рук в упоре	12	10	7
14	Ходьба на лыжах 5км (минхек.)	25.00	27.00	29.00
15	Прыжки через скакалку за 1 мин.	140	135	130
16	Наклон вперёд сидя (см)	+ 14	+9	+6
Девушки				
1	Бег 100 м (сек)	16.0	16.5	17.0
2	Бег 2000 м (мин.хек.)	10.00	11.30	12.20
	Прыжок в длину с места (см)	190	170	160
4	Прыжок в длину с разбега (см)	380	340	310
5	Метание гранаты 500г	23	18	12
6	Метание набивного мяча 1 кг (см)	600	500	450
7	Поднимание туловища	35	30	25
8	Прыжки через скакалку за 1 мин.	140	ПО	80
9	Наклон вперёд сидя (см)	+ 17	+ 13	+10
10	Ходьба на лыжах 3км (мин.хек.)	18.30	19.00	20.00
11	Кросс 2000 м	10.30	12.10	13.10
12	Подтягивание в висе лёжа (раз)	15	11	7
13	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	10.4	10.8	11.2

Учебные нормативы 10 класс

Юноши				
№	Упражнения	оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	Бег 100 м. (сек)	14.5	14.9	15.5
2	Бег 3000 м (мин..сек.)	15.00	16.00	17.00
3	Кросс 800 м. (мин.,сек.)	2.37	2.47	3.00
4	Прыжок в длину с места	210	195	180
5	Прыжок в длину с разбега	440	400	340
6	Метание набивного мяча	795	600	480
7	Метание гранаты 500г (м)	"1"Ч	26	22
8	Подтягивание в висе(раз)	11	9	6
9	Поднимание туловища (раз)	50	45	40
10	Прыжки через скакалку	130	125	120
11	Наклон вперед сидя (см)	+ 13	+8	+5
12	Ходьба на лыжах 5км	27.00	29.00	31.00
13	Кросс 3000 м.	15.30	16.30	17.30
14	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	9.7	10.0	10.3
Девушки				
1	Бег 100м (сек)	16.5	17.0	17.8
2	Бег 2000 м (мин..сек.)	10.10	11.40	12.40
3	Прыжок в длину с места (см)	185	165	155
4	Прыжок в длину с разбега	375	340	300
5	Метание набивного мяча	580	470	405
6	Метание гранаты 500г	18	13	11
7	Поднимание туловища (раз)	35	26	22
8	Прыжки через скакалку	135	110	70
9	Наклон вперед сидя (см)	+17	+12	+9
10	Ходьба на лыжах 3км	19.00	20.00	21.00
11	Кросс 2000 м.	11.00	12.20	13.20
12	Подтягивание в висе лёжа	16	12	8
13	«Челночный бег» 4х9 (сек.)	10.3	10.6	11.1

ЛИТЕРАТУРА

1. Гальперин. С. И. Физиология человека и животного. -М.: Высшая школа. 1977.
2. Гейхман, Трофимов, О. Н. Легкая атлетика в школе. - М.: ФиС, 1972.
3. Квапилик, Й. Сто советов / пер. с чешек. - М.: Физкультура и спорт. 1983. - 80 с: ил.- (Физкультура и здоровье).
4. Колесов, Д. В., Марш. Р. Д. Основы гигиены и санитарии. - М.: Просвещение, 1989.
5. Коростелев. Н. Б. Воспитание здорового школьника: пособие для учителя / под ред. В. Н. Кар-дашенко.-М.: Просвещение, 1986.
6. Погадаев. Г. И. Настольная книга для учителя физической культуры. - М.: ФиС. 2000.
7. **Спортивные** игры / под ред. Ю. И. Портных. - М.: ФиС. 1975.
8. Физическая культура: программа для общеобразовательных учреждений. - М: Дрофа. 2005.
9. Физическая культура. ОБЖ: сборник материалов по реализации федерального компонента государственного стандарта общего образования в общеобразовательных учреждениях Волгоградской области / авт.-сост. Е. И. Колусева. - Волгоград: Учитель, 2006. - 91 с. -ISBN 5-7057-1056-9.
10. Физическая культура в школе / под ред. З. И. Кузнецова. - М.: Просвещение. 1972.
11. **Чусов. Ю. Н.** Закаливание школьников: пособие для учителя. - М.: Просвещение. 1983. -128 с: ил. 62



Частное общеобразовательное учреждение
ЛИЦЕЙ-ИНТЕРНАТ ЕСТЕСТВЕННЫХ НАУК

РАССМОТРЕНО
на заседании методического объединения (кафедры)
28 августа 2015г. Протокол № 1
СОГЛАСОВАНО
на заседании научно-методического совета
29 августа 2015 г. Протокол № 2
УТВЕРЖДЕНО
Приказ директора лицея №158 от 1.09.2015г.

**Рабочая программа
Физической культуре
11 класс
на 2015/2016 учебный год
(102 часа)**

Составитель: Шишкина Т.Г.

2015 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Формирование личности, готовой к активной, творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, является главной целью развития отечественной системы школьного образования. С учетом этого каждый предмет Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Целью образования в области физической культуры является формирование физической культуры личности школьников, то есть устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с психологическими особенностями формирования личности средний школьный возраст является благоприятным периодом для включения учащихся в процесс саморазвития на основе деятельности, в том числе и физкультурной. Поэтому особую актуальность приобретает физкультурная деятельность с оздоровительной направленностью.

Программа по физической культуре с оздоровительной направленностью для учащихся основной школы (9 классы) общеобразовательных учреждений ориентируется на решение следующих задач:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта оздоровительными физическими упражнениями, жизненно важными двигательными умениями и навыками;
- освоение знаний о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Структура и содержание учебной программы. Программа состоит из разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент предмета), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент предмета), «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент предмета). Содержание разделов является логическим продолжением обязательного минимума содержания основных образовательных программ федерального компонента стандарта по физической культуре.

Содержание раздела «Знания о физической культуре» включают в себя такие учебные темы как «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». В этих темах приводятся сведения об основах оздоровительной физической культуры, особенностях организации и проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями, предлагаются правила контроля и требования техники безопасности.

В разделе «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» представлены задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы организации занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя такие темы, как «Организация и проведение занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование» ориентирован на гармоническое физическое

развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя следующие темы: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» способствует освоению комплексов упражнений, содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на повышение физической подготовленности учащихся и включает в себя информацию о средствах оздоровительной физической культуры. В качестве этих средств предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта, имеющих относительно выраженное прикладное значение. Учитель выбирает средства в соответствии с реальными условиями образовательного учреждения и распределяет объем часов внутри темы.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью» ориентирована на возрастные интересы учащихся к соревновательной деятельности. Соответственно соотносится с предыдущей темой раздела.

Помимо этого, в программе выделяется тема «Упражнения культурно-этнической направленности», которая раскрывает исторические особенности развития физической культуры определенной народности. Учебный материал разрабатывается учителем физической культуры.

Завершается программа изложением «Требований у уровню подготовки учащихся 9 классов по физической культуре. Эти требования соотносятся с Требованиями Государственного стандарта и задаются по базовым основаниям: «знать/понимать», «уметь», «демонстрировать». Требования являются критериями оценки успешности овладения учащимися программного содержания.

Общая характеристика курса

Структура и содержание программы. Согласно концепции развития содержания образования в области физической культуры(2001), учебным предметам образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активная освоение школьниками данной деятельности позволяет им не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать основные психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, воспитывать творческие способности и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности, программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операционный компонент деятельности) и «Физическое совершенствование»(процессуально – мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и её развития в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают в сведения об истории Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые

ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельной формы занятия физической культуры . Этот раздел соотносится с разделом « Знания о физической культуры» и включает в себя такие темы , как «Организация и проведения занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточный для самостоятельной деятельности практический навыков и умений.

Раздел « Физической совершенствование», наиболее значительной по объему учебного материала ,ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепления здоровья школьников. Этот раздел включает в себя ряд основных тем: « Физкультурно – оздоровительная деятельность», «Спортивная оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно ориентированная физкультурная деятельность».

**ГОДОВОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ
СЕТКИ ЧАСОВ НА РАЗДЕЛЫ ПО КОМПЛЕКСНОЙ ПРОГРАММЕ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
ПРИ 3-УРОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ В НЕДЕЛЮ В 10-11 КЛАССАХ**

Разделы учебной	Элементы федерального	Классы	
		10	11
1	2	3	4
Основы знаний о физкультурной деятельности	Медико-биологические, психолого-	5	6
Соблюдение мер безопасности и охраны труда на	Основы техники безопасности и профилактики травматизма	2	2
Способы физической деятельности с общеприкладной	Развитие способностей физических качеств	5	4
-Сила		5	5
- Выносливость		8	8
- Координация		6	6
- Гибкость		-	2
- Скоростно-силовые		4	6
Итого по разделу двигательных способностей		35	39
. Способы физкультурной деятельности с общеприкладной и	Двигательные действия и навыки, действия и приёмы в подвижных и спортивных играх		

		7	7
-Футбол		8	8
- Баскетбол		12	12
- Волейбол		10	10
- Лёгкая атлетика		8	8
Вариативная часть:		22	18
- Лёгкая атлетика		4	4
- Атлетические единоборства		-	-
- Волейбол		4	4
подготовки		13	9
Подведение итогов уч. года		1	1
ВСЕГО		102	102

Юноши				
№	Упражнения	оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	9.5	9.7	9.9
	Бег 100 м (сек)	14.2	14.5	15.0
3	Бег 3000 м (мин.хек.)	13.00	15.00	16.30
4	Кросс 1000 м (мин.хек.)	3.30	3.40	3.55
5	Челночный бег 10х10 м	27	28	30
6	Прыжок в длину с места (см)	220	205	190
7	Прыжок в длину с разбега (см)	460	420	370
8	Метание набивного мяча 2 кг (см)	810	630	520
9	Метание гранаты 500г	38	32	26
10	Подтягивание в висе (раз)	12	10	8
	Угол в упоре на брусьях (сек)	8	5	4
12	Подъём переворотом (раз)	4	6	7
13	Сгибание-разгибание рук в упоре	12	10	7
14	Ходьба на лыжах 5км (минхек.)	25.00	27.00	29.00
15	Прыжки через скакалку за 1 мин.	140	135	130
16	Наклон вперёд сидя (см)	+ 14	+9	+6

Девушки				
1	Бег 100 м (сек)	16.0	16.5	17.0
2	Бег 2000 м (мин.хек.)	10.00	11.30	12.20
	Прыжок в длину с места (см)	190	170	160
4	Прыжок в длину с разбега (см)	380	340	310
5	Метание гранаты 500г	23	18	12
6	Метание набивного мяча 1 кг (см)	600	500	450
7	Поднимание туловища	35	30	25
8	Прыжки через скакалку за 1 мин.	140	ПО	80
9	Наклон вперед сидя (см)	+ 17	+ 13	+10
10	Ходьба на лыжах 3км (мин.хек.)	18.30	19.00	20.00
11	Кросс 2000 м	10.30	12.10	13.10
12	Подтягивание в висе лёжа (раз)	15	11	7
13	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	10.4	10.8	11.2

ЛИТЕРАТУРА

1. Гальперин. С. И. Физиология человека и животного. -М.: Высшая школа. 1977.
2. Гейхман, Трофимов, О. Н. Легкая атлетика в школе. - М.: ФиС, 1972.
3. З. Квапилик, Й. Сто советов / пер. с чешек. - М.: Физкультура и спорт. 1983. - 80 с: ил.- (Физкультура и здоровье).
4. Колесов, Д. В., Марш. Р. Д. Основы гигиены и санитарии. - М.: Просвещение, 1989.
5. Коростелев. Н. Б. Воспитание здорового школьника: пособие для учителя / под ред. В. Н. Кар-дашенко.-М.: Просвещение, 1986.
6. Погадаев. Г. И. Настольная книга для учителя физической культуры. - М.: ФиС. 2000.
7. **Спортивные** игры / под ред. Ю. И. Портных. - М.: ФиС. 1975.
8. Физическая культура: программа для общеобразовательных учреждений. - М: Дрофа. 2005.
9. Физическая культура. ОБЖ: сборник материалов по реализации федерального компонента государственного стандарта общего образования в общеобразовательных учреждениях Волгоградской области / авт.-сост. Е. И. Колусева. - Волгоград: Учитель, 2006. - 91 с. -ISBN 5-7057-1056-9.
10. Физическая культура в школе / под ред. З. И. Кузнецова. - М.: Просвещение. 1972.
11. **Чусов. Ю. Н.** Закаливание школьников: пособие для учителя. - М.: Просвещение. 1983. -128 с: ил. 62