

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 134
Красногвардейского района Санкт-Петербурга имени Сергея Дудко

РАССМОТРЕНО

СОГЛАСОВАНО

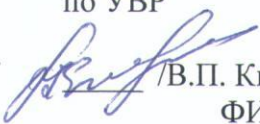
УТВЕРЖДЕНО

Руководитель МО

Заместитель руководителя
по УВР

Директор

 / М.А. Никифорова /
ФИО

 / В.П. Кириллова /
ФИО



/ М.А. Никифорова /
ФИО

Протокол от 26.08.2016 № 1

29.08.2016

Приказ от 01.09.2016 № 1/7

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

для 10 класса

на 2016-2017 учебный год

учитель-составитель:
К.В.Денисова

Санкт-Петербург
2016

Содержание

1.	Пояснительная записка	3
2.	Содержание учебного предмета	4
3.	Организация контроля	5
4.	Требования к уровню подготовки обучающихся	6
5.	Учебно-методическое обеспечение	7
6.	Материально-техническое обеспечение	8
7.	Учебно-тематический план	9

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре (далее – рабочая программа) составлена на основе:

Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федерального компонента государственного стандарта общего образования, утверждённого приказом МО РФ «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) образования» от 05.03.2004 №1089 (ред. от 31.01.2012);

Федерального базисного учебного плана (ФБУП 2004 г), утвержденного приказом Министерства образования Российской Федерации от 09.03.2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» (ред. от 01.02.2012);

Основной образовательной программы Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 134 Красногвардейского района Санкт-Петербурга имени Сергея Дудко;

Учебного плана Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 134 Красногвардейского района Санкт-Петербурга имени Сергея Дудко на 2016-2017 учебный год;

Положение о рабочей программе Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 134 Красногвардейского района Санкт-Петербурга имени Сергея Дудко.

Рабочая программа составлена на основе линии учебно-методических комплексов по физической культуре В.И.Ляха, 10-11 классы (базовый уровень).

Рабочая программа ориентирована на использование учебника:

- В.И.Лях. Физическая культура. 10-11 классы (базовый уровень). – М.: Просвещение

Рабочая программа рассчитана на 102 ч. в год (3 часа в неделю).

Учебный предмет имеет целью: развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма.

Учебный предмет способствует решению следующих задач изучения физической культуры на ступени среднего общего образования:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

2. Содержание учебного предмета

Легкая атлетика – 11 ч.

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

Кроссовая подготовка – 10 ч.

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

Гимнастика – 21 ч.

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

Спортивные игры – 38 ч.

Волейбол. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. 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.

Кроссовая подготовка – 8 ч.

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

Легкая атлетика – 10 ч.

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

Резерв-4ч.

3. Организация контроля

Спринтерский бег, эстафетный бег	2 неделя
Прыжок в длину.	3 неделя
Метание мяча и гранаты.	4 неделя
Бег по пересеченной местности (3000м)	7 неделя
Висы и упоры (2 урока)	11 неделя
Акробатические упражнения. Опорный прыжок. (2 урока)	14 неделя
Волейбол (2 урока)	21 неделя
Баскетбол (2 урока)	27 неделя
Бег по пересеченной местности (3000м)	30 неделя
Метание мяча и гранаты (2 урока)	32 неделя
Прыжок в высоту (2 урока)	33 неделя

Рабочей программой предусмотрено проведение:

1. Уроков оценки физических навыков –17 уроков

4. Требования к уровню подготовки обучающихся

В результате изучения физической культуры обучающиеся должны

Знать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.

Уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта.

5. Учебно-методическое обеспечение

Для обучающихся:

- В.И.Лях. Физическая культура. 10-11 классы (базовый уровень). – М.: Просвещение*

* Для организации работы с обучающимися, освобожденными от занятий физической культуры.

Для учителя:

- В.И.Лях. Физическая культура. 10-11 классы (базовый уровень). – М.: Просвещение
- Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры. Под редакцией Э.Найминова. – М.: 2011
- Методика преподавания гимнастики в школе. – М.: 2011
- Макаров, А. Н. Лёгкая атлетика. – М.: 2011
- Спортивные игры на уроках физкультуры / ред. О. Листов. – М.: 2011
- Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. – М.: 2011
- Журнал «Физическая культура в школе»

Образовательные электронные ресурсы:

Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов	http://school-collection.edu.ru/
Российское образование	http://www.edu.ru
Российский образовательный портал	http://www.school.edu.ru
ИКТ в образовании	http://www.ict.edu.ru
Российский портал открытого образования	http://www.openet.edu.ru
Ресурсы для открытой мультимедиа среды	http://fcior.edu.ru
УМК	www.prosv.ru/umk/10-11

6. Материально-техническое обеспечение

Персональный компьютер	1
Маты гимнастические	20
Конусы	10
Мячи баскетбольные	35
Мячи волейбольные	35
Мячи футбольные	30
Мячи набивные	10
Секундомер	3
Скакалка гимнастические	30
Табло-счетчик для волейбола	1
Шведская стенка	18
Спортивный снаряд «Конь»	1
Спортивный снаряд «Козел»	1
Спортивный снаряд «Брусья»	1
Спортивный снаряд «Бревно»	1
Спортивный снаряд «Перекладина»	1
Кольцо баскетбольное	4
Гимнастические скамейки	10
Сетка волейбольная	2
Канат	4

7. Учебно-тематический план

№ ур о ка	Тема урока	Кол-во часов		Сроки		Примечание
		план	факт	план	факт	
Легкая атлетика (11 ч)						
1	Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег	1		1 неделя		
2	Спринтерский бег (техника выполнения)	1		1 неделя		
3	Спринтерский бег. Эстафетный бег (техника выполнения)	1		1 неделя		
4	Спринтерский бег. Эстафетный бег (овладение техникой)	1		2 неделя		
5	Спринтерский бег, зачетный урок	1		2 неделя		
6	Прыжок в длину (техника прыжка в длину с разбега)	1		2 неделя		
7	Прыжок в длину (техника прыжка в длину с разбега)	1		3 неделя		
8	Прыжок в длину, зачетный урок	1		3 неделя		
9	Метание мяча и гранаты (техника выполнения)	1		3 неделя		
10	Метание мяча и гранаты (техника выполнения)	1		4 неделя		
11	Метание мяча и гранаты, зачетный урок	1		4 неделя		
Кроссовая подготовка (10 ч)						
12	Инструктаж по ТБ. Бег по пересеченной местности	1		4 неделя		
13	Бег по пересеченной местности (20мин), (техника длительного бега)	1		5 неделя		
14	Бег по пересеченной местности (22мин). Спортивные игры (футбол), (техника передвижений, остановок, поворотов и стоек)	1		5 неделя		
15	Бег по пересеченной местности (22мин), спортивные игры (футбол), (техника ударов по мячу и остановок мяча)	1		5 неделя		
16	Бег по пересеченной местности (23мин), спортивные игры (футбол), (техника ведения мяча)	1		6 неделя		

17	Бег по пересеченной местности (23мин), Спортивные игры (футбол), (техника защитных действий)	1		6 неделя		
18	Бег по пересеченной местности (23мин), Спортивные игры (футбол), (техника перемещений и владения мячом)	1		6 неделя		
19	Бег по пересеченной местности (23мин), Спортивные игры (футбол), (тактика игры)	1		7 неделя		
20	Бег по пересеченной местности (23мин)	1		7 неделя		
21	Бег по пересеченной местности (3000м) , зачетный урок	1		7 неделя		
Гимнастика (21 ч)						
22	Инструктаж по ТБ. Висы и упоры	1		8 неделя		
23	Висы и упоры (строевые упражнения)			8 неделя		
24	Висы и упоры (строевые упражнения, освоение висов и упоров)	1		8 неделя		
25	Висы и упоры (строевые упражнения, освоение висов и упоров)	1		9 неделя		
26	Висы и упоры (строевые упражнения, освоение висов и упоров)	1		9 неделя		
27	Висы и упоры (строевые упражнения, освоение висов и упоров)	1		9 неделя		
28	Висы и упоры (строевые упражнения, освоение висов и упоров)	1		10 неделя		
29	Висы и упоры (строевые упражнения, освоение висов и упоров)	1		10 неделя		
30	Висы и упоры (строевые упражнения)	1		10 неделя		
31	Висы и упоры , зачетный урок	1		11 неделя		
32	Висы и упоры, зачетный урок	1		11 неделя		
33	Акробатические упражнения (освоение). Опорный прыжок	1		11 неделя		
34	Акробатические упражнения	1		12 неделя		

	(освоение). Опорный прыжок					
35	Акробатические упражнения (освоение). Опорный прыжок	1		12 неделя		
36	Акробатические упражнения (освоение). Опорный прыжок	1		12 неделя		
37	Акробатические упражнения. Опорный прыжок (освоение)	1		13 неделя		
38	Акробатические упражнения. Опорный прыжок (освоение)	1		13 неделя		
39	Акробатические упражнения. Опорный прыжок (освоение)	1		13 неделя		
40	Акробатические упражнения. Опорный прыжок (освоение)	1		14 неделя		
41	Акробатические упражнения. Опорный прыжок, зачетный урок	1		14 неделя		
42	Акробатические упражнения. Опорный прыжок, зачетный урок	1		14 неделя		
Спортивные игры (38 ч)						
43	Инструктаж по ТБ. Волейбол	1		15 неделя		
44	Волейбол (техника приема и передачи мяча)	1		15 неделя		
45	Волейбол (техника приема и передачи мяча)	1		15 неделя		
46	Волейбол (техника приема и передачи мяча)	1		16 неделя		
47	Волейбол (техника приема и передачи мяча)	1		16 неделя		
48	Волейбол (техника подач мяча)	1		16 неделя		
49	Волейбол (техника подач мяча)	1		17 неделя		
50	Волейбол (техника подач мяча)	1		17 неделя		
51	Волейбол (техника нападающего удара)	1		17 неделя		
52	Волейбол (техника нападающего удара)	1		18 неделя		
53	Волейбол (техника нападающего удара)	1		18 неделя		
54	Волейбол (техника нападающего удара)	1		18 неделя		
55	Волейбол (техника защитных действий)	1		19 неделя		
56	Волейбол (техника защитных действий)	1		19 неделя		

57	Волейбол (техника защитных действий)	1		19 неделя		
58	Волейбол (тактика игры)	1		20 неделя		
59	Волейбол (тактика игры)	1		20 неделя		
60	Волейбол (тактика игры)	1		20 неделя		
61	Волейбол (тактика игры)	1		21 неделя		
62	Волейбол, зачетный урок	1		21 неделя		
63	Волейбол, зачетный урок	1		21 неделя		
64	Инструктаж по ТБ. Баскетбол	1		22 неделя		
65	Баскетбол (техника передвижений)	1		22 неделя		
66	Баскетбол (техника передвижений)	1		22 неделя		
67	Баскетбол (техника ловли и передач мяча)	1		23 неделя		
68	Баскетбол (техника ловли и передач мяча)	1		23 неделя		
69	Баскетбол (техника ведения мяча)	1		23 неделя		
70	Баскетбол (техника ведения мяча)	1		24 неделя		
71	Баскетбол (техника бросков мяча)	1		24 неделя		
72	Баскетбол (техника бросков мяча)	1		24 неделя		
73	Баскетбол (техника защитных действий)	1		25 неделя		
74	Баскетбол (техника защитных действий)	1		25 неделя		
75	Баскетбол (техника перемещений и владения мячом)	1		25 неделя		
76	Баскетбол (тактика игры)	1		26 неделя		
77	Баскетбол (тактика игры)	1		26 неделя		
78	Баскетбол (тактика игры)	1		26 неделя		
79	Баскетбол, зачетный урок	1		27 неделя		
80	Баскетбол, зачетный урок	1		27 неделя		
Кроссовая подготовка (8 ч)						
81	Инструктаж по ТБ. Бег по пересеченной местности (22мин)	1		27 неделя		
82	Бег по пересеченной местности (23мин)	1		28 неделя		
83	Бег по пересеченной местности (23мин)	1		28 неделя		
84	Бег по пересеченной местности (23мин)	1		28 неделя		

85	Бег по пересеченной местности (23мин)	1		29 неделя		
86	Бег по пересеченной местности (23мин)	1		29 неделя		
87	Бег по пересеченной местности (3000м)	1		29 неделя		
88	Бег по пересеченной местности (3000м) , зачетный урок	1		30 неделя		
Легкая атлетика (10 ч)						
89	Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег. Прыжок в высоту	1		30 неделя		
90	Спринтерский бег. Прыжок в высоту (техника выполнения)	1		30 неделя		
91	Спринтерский бег. Прыжок в высоту (техника выполнения)	1		31 неделя		
92	Спринтерский бег. Прыжок в высоту (техника выполнения)	1		31 неделя		
93	Метание мяча и гранаты (техника)	1		31 неделя		
94	Метание мяча и гранаты, зачетный урок	1		32 неделя		
95	Метание мяча и гранаты, зачетный урок	1		32 неделя		
96	Прыжок в высоту (техника)	1		32 неделя		
97	Прыжок в высоту, зачетный урок	1		33 неделя		
98	Прыжок в высоту, зачетный урок	1		33 неделя		
99	Резерв	1		33 неделя		
100	Резерв	1		34 неделя		
101	Резерв	1		34 неделя		
102	Резерв	1		34 неделя		

В настоящем документе
прошито, пронумеровано и
скреплено печатью 13
листов.

Директор
М.А. Никифорова

