

ЦЕНТРАЛЬНОЕ ОКРУЖНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ДЕПАРТАМЕНТА ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ №1950



«СОГЛАСОВАНО»
Заместитель директора по УВР

Морозова Е.Н.
«__» сентября 2015 г.

«РАССМОТРЕНО»
на заседании М/О учителей _____

Протокол № ____ от
«__» августа 2015 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ПРЕДМЕТУ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочий план разработан на основе примерной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Ляха, А.А.Зданевича. 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 учащиеся должны показать уровень физической подготовленности не ниже результатов обязательного минимума содержания образования.

Целью рабочей программы является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи физического воспитания учащихся 10 классов направлены:

- на содействие гармоническому 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 спорта;
- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Освоение обучающимися содержания программы по физической культуре предполагает следующие результаты:

Личностные результаты проявляются в:

- осмысленном восприятии всего разнообразия мировоззрения, социокультурных систем, существующих в современном мире;
- развитии личностной самоидентификации, гуманитарной культуры школьников, их приобщению к ценностям национальной и мировой культуры,
- усилении мотивации к социальному познанию и творчеству;
- воспитании лично и общественно востребованных качеств, в том числе гражданственности, толерантности;
- умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, а также для достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты проявляются в :

способах организации и проведения различных форм занятий физической культурой, их планировании и содержательном наполнении; умениях вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты с учетом интересов сторон и сотрудничества.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности и проявляются в:

знаниях об основных направлениях развития физической культуры в обществе, о физической культуре и здоровье как факторов полноценного и всестороннего развития личности;
способностях организовывать самостоятельные занятия физической культурой, подбирать комплексы физических упражнений, регулировать физическую нагрузку в зависимости от задач и индивидуальных особенностей организма;
двигательных навыках и умениях по основным разделам программы.

Программа предусматривает формирование у школьников универсальных учебных действий:

Личностные действия:

формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;

освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;

развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости;

освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Регулятивные действия:

формирование собственного алгоритма решения познавательных задач;

способность формулировать проблему и цели своей работы;

определение адекватных способов и методов решения задачи;

прогнозирование ожидаемых результатов и сопоставлении их с собственными знаниями по физической культуре;

развитие навыков контроля и самоконтроля, оценивания своих действий в соответствии с эталоном.

Познавательные действия:

самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели;

умение структурировать знания;

выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;

контроль и оценивание процесса и результата двигательной деятельности.

Коммуникативные действия:

развитие навыков планирования учебного сотрудничества с учителем и сверстниками: постановка общей цели, планирование её достижения, определение способов взаимодействия;

освоение способов управления поведением: собственным и партнера; развитие умений конструктивно разрешать конфликты;

владение монологической и диалогической формами речи, развитие умений точно и полно выразить свои мысли.

В связи со спецификой преподавания уроков физкультуры в зале, с недооснащением общеобразовательного учреждения согласно требованиям к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных программ федерального компонента государственного стандарта общего образования невозможна реализация стандарта общего образования и программы в полном объеме по разделам:

-Гимнастика (упражнения на брусьях, на перекладине),

В связи с перечисленными причинами, используя время, отведенное на вариативную часть, раздел гимнастики дополнен акробатикой и элементами ритмической гимнастики.

Рабочая программа обеспечена соответствующим программой учебно-методическим комплексом:

- учебник: Физическая культура 10-11 классы. В.И.Лях, А.А. Зданевич. М.: П., 2008г.

Класс	Количество учебных часов	Количество часов в неделю	Контрольные срезы (уровень физической подготовленности)
10	68	2	18

Предусмотрены следующие *формы, способы и средства* оценки результатов обучения:

составление комбинаций двигательных действий на основе имеющегося опыта, с учетом поставленной задачи;

поиск и использование дополнительной информации; аргументированная оценка и самооценка выполнения двигательных действий, с

учетом предъявляемых требований; овладение логическими действиями и умственными операциями: установление причинно-следственных

связей; сравнение, сопоставление, анализ, обобщение представленной информации; использование теоретических знаний и практических

навыков в игровой и соревновательной деятельности.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают шесть контрольных упражнений (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачетов на уроках и заносятся в классный журнал.

Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока.

Согласно локальному акту образовательного учреждения учащиеся 10 класса должны проходить промежуточную аттестацию по окончании 1,2-го полугодия.

Тематическое планирование по физической культуре
на 2015-2016 учебный год
(1.09.15-30.05.16)

Класс - 10 класс

Учитель Наумова Г.И.

Количество часов по программе - 2 в неделю

Планирование составлено на основе программы В.И.Лях, А.А.Зданевич

Учебник: под редакцией В.И.Ляха, Л.Е.Любомирского, Г.Б.Майксона

№ №	Тема урока	Тип урока	К о л и ч е с т в о ч а	Элеме нты мини мальн ого содер жания прогр аммы	Элеметы дополнител ьного содержания образовани я (гимназиче ский компонент)	Требования к уровню подготовки учащихся	Вид контроля	Домашнее задание	Использован ие ИКТ
--------	------------	-----------	--	---	---	--	-----------------	---------------------	-----------------------

			с о в						
1	Охрана труда на уроках л/а.Беговые упр..Техника передачи эстафкты. Легкая атлетика (8 часов)	вводный	1			Уметь бегать с максимальной скоростью	текущий	Комплекс УГГ 1	Проектная деятельность
2	Беговые упр. Повт.технику передачи эстафеты. Прыжок в длину с места – КУ.	контрольный	1			Уметь прыгать в длину	Оценить технику выполнения прыжка	Комплекс УГГ 1	Проектная деятельность
3	Челночный бег.Развитие скоростно-силовых качеств	учетный	1			Уметь бегать с максимальной скоростью	Оценить технику бега	Комплекс УГГ 1	Проектная деятельность
4	ОРУ. Соверш.прыжка в длину. Развитие выносливости.	соверш	1			Уметь прыгать в длину с разбега	текущий	Комплекс УГГ 1	Проектная деятельность
5	ОРУ. Повторить старт и стартовый разгон. КУ-60 м	учетный	1			Уметь бегать на короткие дистанции	текущий	Комплекс УГГ 1	Проектная деятельность
6	Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки. Медл.бег 10 мин.		1			Уметь бегать с максимальной скоростью	текущий	Комплекс УГГ 1	Проектная деятельность
7	Кросс 1000 м Игра.		1			Уметь бегать с максимальной скоростью	текущий	Комплекс УГГ 1	Проектная деятельность
8	Кросс 1000 м Игра.		1			Уметь бегать с максимальной скоростью	текущий	Комплекс УГГ 1	Проектная деятельность
9	Кроссовая подготовка. Бег 20 мин Кроссовая подготовка(6 часов)	соверш	1			Уметь бегать в равномерном темпе преодолеватьпрепятствия	текущий	Комплекс УГГ 1	Проектная деятельность
10	Кроссовая подготовка. Преодоление горизонтальных препятствий	соверш	1			Уметь бегать в равномерном темпе преодолеватьпрепятствия	текущий	Комплекс УГГ 1	Проектная деятельность
11	Кроссовая подготовка. Равномерный бег.	соверш	1			Уметь бегать в равномерном темпе	текущий	Комплекс УГГ 1	Проектная деятельность

						преодолеватьпрепятствия			
12	Кроссовая подготовка. Развитие выносливости	соверш	1			Уметь бегать в равномерном темпе преодолеватьпрепятствия	текущий	Комплекс УГГ 1	Проектная деятельность
13	Кроссовая подготовка.бег 22мин	соверш	1			Уметь бегать в равномерном темпе преодолеватьпрепятствия	текущий	Комплекс УГГ 1	Проектная деятельность
14	Кроссовая подготовкаСпец.беговые упр.	соверш				Уметь бегать в равномерном темпе преодолеватьпрепятствия	текущий	Комплекс УГГ 1	Проектная деятельность
15	Охрана труда на ур.в/б. Повт. комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача в парах с шагом. Волейбол(4 часа)	комбинированный	1			Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	Комплекс УГГ 1	Проектная деятельность
16	Соверш.верхней передачи.Прием снизу. Игра	Соверш.	1			Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	Комплекс УГГ 1	Проектная деятельность
17	ОРУ.Соверш. прием снизу. Прямой нападающий удар удар.	Соверш.	1			Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	Комплекс УГГ 1	Проектная деятельность
18	Соверш. Тех. Нападающего удара. Позиционное нападение. Учебная игра	Соверш.	1			Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	Комплекс УГГ 1	Проектная деятельность
19	Охрана труда на уроках гимн.Повороты в движ.ОРУ.Вис согнувшись,прогнувшись.Угол в упоре.Гимнастика (14 часов)	Комбинированный	1			Уметь выполнять упр. На переклаине, бревне	текущий	Комплекс УГГ2	Проектная деятельность

20	Строевые упр. Соверш.техники упр. на перекладине,бревне.	соверш	1			Уметь выполнять упр. На перекладине, бревне	текущий	Комплекс УГГ2	Проектная деятельность
21	Повторить длинный кувырок,стойку на голове,стойку на лопатках.	комбинированный	1			Уметь выполнять строевые приемы, элементы акробатики	текущий	Комплекс УГГ2	Проектная деятельность
22	Соверш.техники эл.акробатики.Лазание по канату на скорость	комбинированный	1			Уметь выполнять строевые приемы, элементы акробатики	текущий	Комплекс УГГ2	Проектная деятельность
23	Стр.упр., ОРУ с гантелями Подтягивание .Эл.акробатики -зачет	учетный	1			Уметь выполнять строевые приемы, элементы акробатики	Оценить технику выполнения	Комплекс УГГ2	Проектная деятельность
24	Стр. упр. ОРУ с гимн.скакалкой.Лазание по канату без помощи ног.Развитие силы	комбинированный	1			Уметь лазать по канату	текущий	Уметь лазать по канату	Проектная деятельность
25	ОРУ. Совершенствование лазания по канату.Разучить длинный кувырок через препятствие, стойку на руках.	Изучение нового материала	1			Уметь лазать по канату	текущий	Комплекс УГГ2	Проектная деятельность
26	ОРУ в парах.Повторить урок №36	комбинированный	1			Уметь лазать по канату	текущий	Комплекс УГГ2	Проектная деятельность
27	Подтягивание –КУ.Развитие координационных способностей	учетный	1				11-5 9-4 7-3	Комплекс УГГ2	Проектная деятельность
28	Разучить комбинацию из разученых элементов.Развитие координационных способностей.	Изучение нового материала	1			Уметь выполнять акробатические элементы в комбинаии	текущий	Комплекс УГГ2	Проектная деятельность
29	ОРУ с гантелями. Повт. комбинацию. Опорный прыжок.	комбинированный	1			Уметь выполнять акробатические элементы в комбинаии	текущий	Комплекс УГГ2	Проектная деятельность
30	ОУР с предметами. Соверш. комбинации. Опорный прыжок	соверш	1			Уметь выполнять акробатические элементы в комбинаии	текущий	Комплекс УГГ2	Проектная деятельность

31	КУ- комбинация акробатики. Опорный прыжок	учетный	1			Уметь выполнять акробатические элементы в комбинации	Оценить технику выполнения	Комплекс УГГ2	Проектная деятельность
32	ОРУ на гибкость. Стр. упр. Развитие скоростно-силовых способностей.	кобинированный	1			Уметь выполнять опорный прыжок	текущий	Комплекс УГГ2	Проектная деятельность
33	Охрана труда на уроках б/б. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Баскетбол(12 часов)	соверш	1			Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-тактические действия	текущий	Комплекс УГГ2	Проектная деятельность
34	Соверш. Передач в парах. Бросок в движении одной рукой. Быстрый прорыв.	соверш	1			Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-тактические действия	текущий	Комплекс УГГ2	Проектная деятельность
35	ОРУ. Передача мяча различными способами на месте. Быстрый прорыв (3х2)	соверш	1			Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-тактические действия	текущий	Комплекс УГГ2	Проектная деятельность
36	ОРУ. Соверш. Передвижений и остановок. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.	соверш	1			Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-тактические действия	текущий	Комплекс УГГ2	Проектная деятельность
37	ОРУ. Зонная защита(2х3). Развитие скоростных качеств. Учебная игра.	соверш	1			Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-тактические действия	текущий	Комплекс УГГ2	Проектная деятельность
38	ОРУ. Зонная защита(2х1х2). Бросок мяча в прыжке. Учебная игра 3х3	соверш	1			Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-тактические действия	текущий	Комплекс УГГ2	Проектная деятельность

39	ОРУ.Соверш.передвижений остановок игрока. Бросок мяча в прыжке со средней линии.	соверш	1			Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-тактически е действия	Оценка техники броска в прыжке	Комплекс УГГ2	Проектная деятельность
40	ОРУ.соверш. Упр. урока № 50. Ведение мяча с сопротивлением.	соверш	1			Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-тактически е действия	текущий	Комплекс УГГ2	Проектная деятельность
41	ОРУ.Развитие скоронных качеств.Зонная защита (2х1х2)Пердачи мяча различными способами в движении. Учебная игра	соверш	1			Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-тактически е действия	текущий	Комплекс УГГ2	Проектная деятельность
42	ОРУ. Соверш. Тех.упр. урока №56. Учебная игра с заданием.	соверш	1			Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-тактически е действия	текущий	Комплекс УГГ2	Проектная деятельность
43	ОРУ.Бросок мяча с сопротивлением. Передачи мяча различным способом с сопротивлением.	соверш	1			Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-тактически е действия	текущий	Комплекс УГГ2	Проектная деятельность
44	ОРУ.Зонная защита (2х1х2). Ведение мяча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите. Развитие скоросных качеств.	соверш	1			Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-тактически е действия	текущий	Комплекс УГГ2	Проектная деятельность
45	ОРУ в парах. Комбинации из разученных элементов. Верхняя передача в парах с шагом. Прием двумя руками снизу. Волейбол(8 часов)	комплексный	1			Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-тактически е действия	текущий	Комплекс УГГ2	Проектная деятельность
46	ОРУ. Соверш.тех. эл. Урока № 72.Прямой нападающий удар.	соверш	1			Уметь выполнять в игре или игровой ситуации	Оценить технику передач	Комплекс УГГ2	Проектная деятельность

						тактико-тактически е действия			
47	ОРУ. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра.	соверш	1			Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-тактически е действия	текущий	Комплекс УГГ2	Проектная деятельность
48	ОРУ. Верхняя передача со сменой мест. Нападающий удар через сетку. Развитие координационных способностей.	соверш	1			Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-тактически е действия	текущий	Комплекс УГГ2	Проектная деятельность
49	ОРУ. Прием с подачи в 3 зону. Нападающий удар через сетку. Учебная игра.	соверш	1			Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-тактически е действия	Оценить технику нападающего удара	Комплекс УГГ2	Проектная деятельность
50	ОРУ. Нападение через зону 3. Верхняя подача мяча. Учебная игра.	соверш	1			Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-тактически е действия	текущий	Комплекс УГГ2	Проектная деятельность
51	ОРУ. Нападение через 4 зону. Одиночное блокирование. Верхняя подача мяча в разрез.	соверш	1			Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-тактически е действия	текущий	Комплекс УГГ2	Проектная деятельность
52	ОРУ. Прием мяча от сетки. Одиночное блокирование. Учебная игра	соверш	1			Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-тактически е действия	текущий	Комплекс УГГ2	Проектная деятельность
53	ОРУ. Спец. беговые упр. Прыжок в высоту способом перешагивания. Развитие скоостно-силовых качеств. Легкая атлетика (8 часов)	соверш	1			Уметь прыгать в высоту	текущий	Комплекс УГГ1	Проектная деятельность

54	ОРУ на силу. Прыжок в высоту. Челночный бег.	соверш	1			Уметь прыгать в высоту	текущий	Комплекс УГГ1	Проектная деятельность
55	ОРУ. Прыжок в высоту на результат	учетный	1			Уметь прыгать в высоту	Оценить технику прыжка в высоту	Комплекс УГГ1	Проектная деятельность
56	Спец. беговые упр. Бег по дистанции (70-90 м). Дозирование нагрузки при занятиях бегом	соверш	1			Уметь бегать с максимальной скоростью	текущий	Комплекс УГГ1	Проектная деятельность
57	Низкий старт. Бег 30 м Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег на результат.	учетный	1			Уметь бегать с максимальной скоростью	7.4 - 5 7.8 - 4 8.2 - 3	Комплекс УГГ1	Проектная деятельность
58	Метание мяча на дальность Биохимическая основа метания.	соверш	1			Уметь метать	текущий	Комплекс УГГ1	Проектная деятельность
59	Спе.прыжковые упр. Метание мяча, прыжок в длину с места.	соверш	1			Уметь метать	текущий	Комплекс УГГ1	Проектная деятельность
60	ОРУ в парах. Метание на результат. прыжок в длину. Соревнования по легкой атлетике.	учетный	1			Уметь метать	Оценить технику метания	Комплекс УГГ1	Проектная деятельность
61	Кроссовая подготовка. Развитие выносливости (8 часов)	соверш	1			Уметь бегать в равномерном темпе	текущий	Комплекс УГГ1	Проектная деятельность
62	Кроссовая подготовка. Развитие выносливости	соверш	1			Уметь бегать в равномерном темпе	текущий	Комплекс УГГ1	Проектная деятельность
63	Кроссовая подготовка. Развитие выносливости	соверш	1			Уметь бегать в равномерном темпе	текущий	Комплекс УГГ1	Проектная деятельность
64	Кроссовая подготовка. Развитие выносливости	соверш	1			Уметь бегать в равномерном темпе	текущий	Комплекс УГГ1	Проектная деятельность
65	Кроссовая подготовка. Развитие выносливости	соверш	1			Уметь бегать в равномерном темпе	текущий	Комплекс УГГ1	Проектная деятельность

66	Кроссовая подготовка. Развитие вынослиости	соверш	1			Уметь бегать в равномерном темпе	текущий	Комплекс УГГ1	Проектная деятельность
67	Кроссовая подготовка. Развитие вынослиости	соверш	1			Уметь бегать в равномерном темпе	текущий	Комплекс УГГ1	Проектная деятельность
68	Кроссовая подготовка. Развитие вынослиости	соверш	1			Уметь бегать в равномерном темпе	текущий	Комплекс УГГ1	Проектная деятельность