

ЧАСТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЛИЦЕЙ № 36 ОАО «РОССИЙСКИЕ ЖЕЛЕЗНЫЕ ДОРОГИ»

Принято на заседании
педагогического совета
«__31__» августа 2017 г.
Протокол № 1

Утверждено
приказом директор «Лицей № 36 ОАО «РЖД»
от «__4__» сентября 2017 г. № __9__

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» 10 (девушки) классов

Комплексная программа по физической культуре авторы: В. И. Лях, А. А. Зданевич. Издательство «Просвещение» 2010г.
Программа ориентирована на использование учебника « Физическая культура 10-11 класс» под редакцией В. И. Ляха.
М.«Просвещение» 2014.
Программа рассчитана на 102 часа в год; 3 часа в неделю.
Количество контрольных мероприятий 10

Составитель: Арефьева И.С. учитель физической культуры квалификационная категория – высшая

г. Иркутск
2017-2018 учебный год

Планируемые результаты освоения предмета физическая культура

Уметь использовать на занятиях физической культурой знания и навыки, приобретенные в процессе обучения, выполнять учебные нормативы (блок тесты).

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен

знать/понимать

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

уметь

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической гимнастики ;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни

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

Содержание учебного предмета физическая культура

	Кол-во часов	Содержание (из реферативного описания)
<i>Легкая атлетика</i>	24	Инструктаж по Т.Б. Стартовый разгон. Развитие скоростных способностей. Низкий старт и стартовое ускорение Бег с ускорением. Эстафетный бег. Финальное ускорение. Бег 100 м. на результат. Развитие скоростной выносливости. Техника метания. Развитие силовых и координационных способностей. Прыжок в длину с места. Бег на 1000 метров на результат.
<i>Спортивные игры</i> <i>Баскетбол</i>	20	Инструктаж по Т.Б. Техника игры в баскетбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки. Ловля и передача мяча. Варианты ведения мяча. Ловля и передача мяча. Броски мяча.
<i>Бадминтон</i>	10	Инструктаж по Т.Б. на занятиях бадминтоном. Правила поведения на площадке. Стойка игрока, подачи, разные виды ударов по волану, игра у сетки.
<i>Гимнастика</i>	18	Инструктаж по Т.Б. Прыжок через коня (конь в ширину высота 110см). Техника выполнения акробатических упражнений. Подтягивание: на низкой перекладине – на результат. Техника опорного прыжка. Опорный прыжок через коня. Ритмическая гимнастика.
<i>Волейбол</i>	18	Инструктаж Т.Б. по волейболу. Правила игры в волейбол. Перемещение в стойке волейболиста. Освоение техники перемещений. Прием и передача мяча сверху. Прием мяча после подачи. Совершенствование приема мяча после подачи. Верхняя и нижняя подача мяча. Подача мяча на точность попадания. Зачет. Нападающий удар. Техника защитных действий. Совершенствование техники игры в защите. Командные тактические действия. Учебные игры.
<i>Легкая атлетика</i>	12	Инструктаж по Т.Б. Техника метания. Эстафетный бег. Финальное ускорение. Совершенствование техники прыжка с разбега. Бег 100 м. на результат. Бег 2000 м. на результат.

Раздел легкая атлетика разделена на две части в начале учебного года 24 часа и в конце учебного года 12 часов.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урок а	Тема урока	Кол-во часов	Форма организации учебного занятия	Планируемые предметные результаты при изучении темы, раздела, главы.	Примечание			
					дата проведе ния урока	дата фактического проведения урока		
						А	Б	В
1.	Легкая атлетика.	24						
1	Легкая атлетика. Инструктаж по Т.Б.	1	Урок вводный	<p>Знать т.б. правила соревнований по легкой атлетике. Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции. Уметь демонстрировать технику низкого старта. Демонстрировать скоростные качества в эстафетном беге. Демонстрировать финальное усилие. Технику прыжка в длину с места.</p>	1			
2	Стартовый разгон. Развитие скоростных способностей	1	Урок усвоение з. у. н.		1			
3	Низкий старт и стартовое ускорение.	1	Урок усвоение з. у. н.		1			
4	Бег с ускорением.	1	Урок тренировочный		2			
5	Эстафетный бег. Финальное ускорение.	1	Урок тренировочный		2			
6	Бег с низкого старта 100 м.	1	Урок тренировочный		2			
7	Бег 100 м. на результат	1	Урок тренировочный		3			
8	Развитие скоростной выносливости	1	Урок тренировочный		3			
9	Развитие скоростно-силовых качеств	1	Урок тренировочный		3			
10	Бег с повышенной скоростью	1	Урок тренировочный		4			
11	Техника метания.	1	Урок тренировочный		4			
12	Метание малого мяча с разбега.	1	Урок		4			

			тренировочный				
13	Метание малого мяча на дальность. Контроль	1	Урок тренировочный		5		
14	Развитие силовых и координационных способностей.	1	Урок тренировочный		5		
15	Прыжок в длину с места.	1	Урок тренировочный		5		
16	Корректировка техники прыжка с разбега.	1	Урок тренировочный		6		
17	Прыжок в длину с разбега на результат.	1	Урок тренировочный		6		
18	Развитие выносливости.	1	Урок тренировочный		6		
19	Развитие силовой выносливости	1	Урок тренировочный		7		
20	Бег на 1000 метров	1	Урок тренировочный		7		
21	Корректировка техники бега на 1000 м.	1	Урок тренировочный		7		
22	Переменный бег	1	Урок тренировочный		8		
23	Бег 1000 м на результат .	1	Урок тренировочный		8		
24	Корректировка техники переменного бега. Блок тесты	1	Урок проверки и оценки уровня физической подготовки		8		
2. Спортивные игры		38					
Баскетбол.		20					
25	Баскетбол. Инструктаж по ТБ. Техника игры в баскетбол. .	1	Урок вводный	Знать Т.Б. правила игры в баскетбол. Уметь выполнять комбинации из	9		
26	Совершенствование стойки и	1	Урок		10		

	передвижения, повороты, остановки.		тренировочный	освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке.				
27	Совершенствование ловли и передачи мяча.	1	Урок тренировочный		10			
28	Совершенствование техники ведения мяча.	1	Урок тренировочный		11			
29	Совершенствование техники ведения мяча.	1	Урок тренировочный		11			
30	Совершенствование техники ведения мяча.	1	Урок тренировочный		11			
31	Совершенствование техники ловли передачи мяча.	1	Урок тренировочный		12			
32	Совершенствование техники ведения мяча.	1	Урок тренировочный		12			
33	Совершенствование техники ловли передачи мяча.	1	Урок тренировочный		12			
34	Бросок мяча.	1	Урок тренировочный		13			
35	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек	1	Урок тренировочный		13			
36	Совершенствование техники защитных действий.	1	Урок тренировочный		13			
37	Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	1	Урок тренировочный		14			
38	Совершенствование тактики игры.	1	Урок тренировочный		14			
39	Овладение игрой и комплексное развитие психофизических способностей .	1	Урок тренировочный		14			
40	Совершенствование техники бросков мяча	1	Урок тренировочный		15			
41	Совершенствование ловли и передач мяча.	1	Урок тренировочный		15			
42	Совершенствование техники за-	1	Урок		15			

	щитных действий		тренировочный				
43	Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.	1	Урок тренировочный		16		
44	Блок тесты.	1	Урок проверки и оценки уровня физической подготовки.		16		
3. Гимнастика 18							
45	Инструктаж по ТБ по гимнастики	1	Урок вводный	Знать Т.Б. правила проведения соревнований по гимнастики. Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. Уметь демонстрировать комплекс вольных упр. Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. Уметь демонстрировать владение скакалкой, обручем.	16		
46	Прыжок через козла.	1	Урок тренировочный		17		
47	Прыжок через козла.	1	Урок тренировочный		17		
48	Техника выполнения акробатических упражнений	1	Урок тренировочный		17		
49	Корректировка техники выполнения упражнений.	1	Урок тренировочный		18		
50	Выполнение акробатических комбинаций	1	Урок тренировочный		20		
51	Корректировка техники выполнения упражнений	1	Урок тренировочный		20		
52	Подтягивание: на низкой перекладине – на результат	1	Урок тренировочный		20		
53	Развитие координационных способностей	1	Урок тренировочный		21		
54	Развитие координационных способностей	1	Урок тренировочный		21		
55	Техника опорного прыжка.	1	Урок Урок тренировочный		21		
56	Ритмическая гимнастика	1	Урок тренировочный		22		
57	Ритмическая гимнастика	1	Урок тренировочный		22		
58	Ритмическая гимнастика	1	Урок тренировочный		22		

59	Упражнения в висе.	1	Урок тренировочный		23			
60	Развитие силовых способностей	1	Урок тренировочный		23			
61	Развитие координационных способностей	1	Урок тренировочный		23			
62	Развитие координационных способностей Блок тесты	1	Урок проверки и оценки уровня физической подготовки.		24			
4. Бадминтон 10								
63	Инструктаж по ТБ.	1	Урок вводный	Знать Т.Б. правила игры в бадминтон. Уметь выполнять стойки игрока, выполнять подачу волана, выполнять разные виды ударов по волану, прием волана	24			
64	Совершенствование основных технических приемов.	1	Урок тренировочный		24			
65	Совершенствование основных технических приемов	1	Урок тренировочный		25			
66	Совершенствование техники приема и подачи волана.	1	урок тренировочный		25			
67	Совершенствование техники приема и подачи волана.	1	Урок тренировочный		25			
68	Совершенствование техники приема и подачи волана.	1	Урок тренировочный		26			
69	Совершенствование ударов по волану.	1	Урок тренировочный		26			
70	Совершенствование ударов по волану.	1	Урок тренировочный		27			
71	Совершенствование игры у сетки.	1	Урок тренировочный		27			
72	Контрольные игры в бадминтон 1х1,2х2.	1		27				
5. Волейбол. 18								
73	Инструктаж Т.Б по волейболу. Правила игры в волейбол	1	Урок вводный	Знать Т.Б. правила игры в волейбол. Уметь демонстрировать стойку волейболиста, перемещаться по	28			
74	Перемещение в стойке волейболиста	1	Урок тренировочный		28			
75	Освоение техники перемещений.	1	Урок тренировочный		28			

76	Прием и передача мяча сверху.	1	Урок тренировочный	площадке, выполнять верхнюю, нижнюю подачу мяча по зонам, наподдающий удар. Выполнять защитные действия	29			
77	Прием мяча после подачи	1	Урок тренировочный		29			
78	Совершенствование приема мяча после подачи	1	Урок Тренировочный		29			
79	Верхняя и нижняя подача мяча.	1	Урок Тренировочный		31			
80	Подача мяча на точность попадания. Зачет.	1	Урок тренировочный		31			
81	Совершенствование техники удара.	1	Урок тренировочный		31			
82	Техника защитных действий	1	Урок тренировочный		32			
83	Совершенствование техники игры в защите.	1	Урок тренировочный		32			
84	Тактика игры.	1	Урок тренировочный		32			
85	Командные тактические действия.	1	Урок тренировочный		33			
86	Упражнения в парах.	1	Урок тренировочный		33			
87	Групповые тактические действия.	1	Урок тренировочный		33			
88	Индивидуальные тактические действия. Учебная игра	1	Урок тренировочный		34			
89	Учебная игра	1	Урок тренировочный		34			
90	Блок тесты	1	Урок проверки и оценки уровня физической подготовки.		34			
6. Легкая атлетика. 12								
91	Инструктаж по ТБ.	1	Урок вводный	Знать т.б. правила соревнований по легкой атлетике.	34			
92	Техника бега. Высокий и низкий старт.	1	Урок тренировочный		35			
93	Финальное усилие в эстафетном беге.	1	Урок тренировочный	Уметь демонстрировать стартовый	35			

94	Бег 100 м. с низкого старта.	1	Урок тренировочный	разгон в беге на короткие дистанции. Уметь демонстрировать технику низкого старта. Демонстрировать скоростные качества в эстафетном беге. Демонстрировать финальное усилие. Технику прыжка в длину с разбега.	35			
95	Бег 2000 м. на результат.	1	Урок тренировочный		36			
96	Развитие скоростной выносливости.	1	Урок тренировочный		36			
97	Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Урок тренировочный		36			
98	Техника метания малого мяча. Челночный бег.	1	Урок тренировочный		36			
99	Метание малого мяча на дальность. Контроль.	1	Урок тренировочный		37			
100	Техника прыжка в длину с разбега.	1	Урок тренировочный		37			
101	Развитие силовых и координационных способностей	1	Урок тренировочный		37			
102	Совершенствование техники прыжка с разбега. Блок тесты	1	Урок тренировочный		37			