

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 64»  
городского округа «Город Лесной» Свердловской области

Принято на педагогическом совете  
Протокол №1  
от «30» августа 2016 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по учебному предмету  
**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
10 - 11 класс

Разработчики:  
Учителя физической культуры  
МБОУ СОШ № 64

# 1.Целевой раздел

## Пояснительная записка

Программа по учебному предмету Физическая культура для 10 – 11 класса составлена в соответствии с Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г., Примерной программой по физической культуре, авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2010).

**Целью** 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.

**Задачами** физического воспитания учащихся 10-11-х классов являются:

- 1) содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические факторы и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам; формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;
- 2) приобретение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- 3) дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты, перестроения двигательных действий, согласования, способности к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- 4) формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнения функций отцовства и материнства, подготовке к службе в армии;
- 5) закрепление потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранными видами спорта;
- 6) формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- 7) дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

## 2.Содержательный раздел

### Место предмета в учебном плане

Для изучения учебного предмета «Физическая культура» для учащихся 10-11-х классов выделены часы в объёме – по 3 часа в неделю (35 учебных недель - 105 часа в год).

### Содержание учебного предмета

#### 1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

##### 1.1. Социокультурные основы.

*10 класс.* 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 движения.

*11 класс.* Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

### **1.2. Психолого-педагогические основы.**

*10 класс.* 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.

*11 класс.* Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

### **1.3. Медико-биологические основы.**

*10 класс.* 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.

*11 класс.* Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

### **1.4. Приемы саморегуляции.**

*10-11 классы.* Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

### **1.5. Спортигры по выбору (баскетбол, футбол и т.д.).**

*10-11 классы.* Терминология спортигр. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортиграми. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортиграми.

### **1.6. Волейбол.**

*10-11 классы.* 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.

### **1.7. Гимнастика с элементами акробатики.**

*10-11 классы.* Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

### **1.8. Легкая атлетика.**

*10-11 классы.* 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.

### **1.9. Лыжная подготовка.**

*10-11 классы.* Основы биомеханики техники лыжных ходов. Влияние лыжного спорта на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Самоконтроль при занятиях лыжным спортом.

## **Тематическое планирование**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Х-ХI(ю)	Х-ХI(д)
1	<b>Базовая часть</b>	<b>82</b>	<b>63</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Спортивные игры (волейбол)	9	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	15	21
1.4	Легкая атлетика	40	21
1.5	Лыжная подготовка	18	20
2	<b>Вариативная часть</b>	<b>23</b>	<b>39</b>
2.1	Спортивные игры по выбору учащихся	4	21
2.2	Кроссовая подготовка	13	18
2.3	Элементы единоборств	6	
	<b>Итого:</b>	<b>105</b>	<b>105</b>

## **3. Организационный раздел**

### **Перечень учебно-методического обеспечения**

1. Примерная программа по физической культуре
2. Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2010).
3. Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура: 10-11 кл.: учебник для общеобразовательных учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2011.

## **Требования к уровню подготовки выпускников**

Выпускник общеобразовательной школы должен:

### **Объяснять:**

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека;
- цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведение здорового образа жизни.

### **Характеризовать:**

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, характеристика их оздоровительной и развивающей эффективности.

### **Соблюдать правила:**

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

### **Проводить:**

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приёмы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями;
- приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приёмы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство по виду спорта.

**Составлять:**

➤ индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

**Определять:**

➤ уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;

➤ функциональное состояние организма и физическую работоспособность;

➤ дозировку физической нагрузки и направленность воздействия физических упражнений.

**Демонстрировать:**

<b>Физические способности</b>	<b>Физические упражнения</b>	<b>Мальчики</b>	<b>Девочки</b>
Скоростные	Бег 30 м (с.)	5,1	5,9
	Бег 100 м (с.)	15,2	18,4
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	8	-
	Подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	13
	Прыжок в длину с места (см)	195	170
К выносливости	Кроссовый бег 3 км (мин, с.)	15,30	-
	Кроссовый бег на 2 км (мин, с.)	-	12,30

**Двигательные умения, навыки и способности.**

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 100 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин; прыгать в высоту с 9-15 м разбега одним из спортивных способов («согнув ноги», «перешагивание»); преодолевать вертикальные и горизонтальные препятствия без опоры и с опорой; осуществлять челночный бег 5х20.

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, дротик, утяжелённые малые мячи) с места и с полного разбега (12-15 м) в 5 бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5х2,5 м с 10-12 м ; метать теннисный мяч в вертикальную цель 1х1 м с 10 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из 5 элементов на бревне или разновысоких брусьях; выполнять опорный прыжок через козла высотой 115-120 см способом ноги врозь; выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой; выполнять акробатическую комбинацию из 5 ранее освоенных элементов; выполнять комплекс вольных упражнений.

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специального созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже среднего уровня развития основных физических способностей с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по легкоатлетическому 4-хборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Способы поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать своё поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

### **Список литературы**

1. *Каинов, А. Н.* Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А. П. Матвеева) / А. Н. Каинов. - Волгоград : ВГАФК, 2003. - 68 с.
2. *Каинов, А. Н.* Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола : программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича / А. Н. Каинов, Н. В. Колышкина. - Волгоград: ВГАФК, 2005. - 52 с.
3. *Лях, В. И.* Комплексная программа физического воспитания учащихся : 1-11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. - 2004. - № 1-8.
4. *Лях, В. И.* Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010. - 127с.
5. *Настольная книга учителя физической культуры* / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. М. : Физкультура и спорт, 1998. - 496 с.
6. *Настольная книга учителя физической культуры* : справ.-метод, пособие / сост. Б. И. Мишин. М.: ООО «Изд-во АСТ»; ООО «Изд-во Астрель», 2003. - 526с.
7. *Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре* / авт.-сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова. - М. : Дрофа, 2001. - 128с.
8. *Пояснительная записка к федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для общеобразовательных учреждений РФ* // Физкультура в школе. - 2006. - № 6.
9. *Физическое воспитание учащихся 10-11 классов: пособие для учителя* / под ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейксона. - М.: Просвещение, 1998. - 112с.