

Приложение  
к разделу 2.2. «Рабочие программы  
учебных предметов, курсов»  
основной образовательной программе  
среднего общего образования  
МБОУ Разинская СШ

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предметная область «Физическая культура»

Предмет «физическая культура»

10 -11 класс

Уровень среднего общего образования, базовый уровень

### **Пояснительная записка.**

Рабочая программа по физической культуре 10-11 классов создана на основе федерального компонента государственного стандарта основного общего образования (приказ Министерства образования Российской Федерации от 05.03.2004 г. № 1089), а также на основе примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011).

Программа детализирует и раскрывает содержание предмета, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития, учащихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения физической культуры.

#### **Цели обучения**

Физическая культура направлена на достижение следующих целей, обеспечивающих реализацию личностно-ориентированного, когнитивно-коммуникативного, деятельностного подходов к обучению:

- **воспитание** устойчивых интересов и положительного эмоционального отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности
- **совершенствование** основных физических качеств и способностей, расширение функциональных возможностей организма;
- **освоение** знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни
- **формирование** культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.

#### **Задачи обучения**

-содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

-обучение основам базовых видов двигательных действий;

-дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

-формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

-выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

-углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

-воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

-выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

-формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

-воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

-содействие развитию психических процессов и обучение основам психической само регуляции.

### **Общая характеристика учебного предмета.**

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

### **Место учебного предмета в учебном плане.**

«Физическая культура» изучается в 10-11 м классах из расчёта 3 ч в неделю (всего 201ч): в 10 классе —102ч, 11 класс -99 ч.Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889.

### **Содержание учебного предмета.**

#### **10 КЛАСС**

**(102 часа)**

**1.Основы знаний о физической культуре, умения и навыки (в процессе уроков)**  
**Естественные основы.** Опорно-двигательный аппарат и мышечная система. **Социально-психологические основы.** Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня. **Культурно-исторические основы.** Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр. **Приемы закаливания.** Самомассаж. Правила и дозировка. **Способы самоконтроля.** Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей.

#### ***Спортивные игры.***

**10-11 класс.** Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу), волейболу. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе.

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

**10-11 класс.** Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности, Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

#### ***Легкая атлетика.***

**10-11 класс.** Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники

безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

### *Лыжная подготовка.*

**10-11 класс.** Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

### *Плавание*

**10-11класс.** Виды плавания. Правила техники безопасности при занятиях.

Влияние занятий плаванием на развитие нравственных и волевых качеств. Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

### **Практическая часть**

#### ***2. Гимнастика с основами акробатики. - 16 часов***

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: Акробатические упражнения. Висы и упоры. Лазанье. Опорные прыжки. Равновесие.

#### ***3.Легкая атлетика. -18 часов***

Техника спринтерского бега Техника длительного бега Техника прыжка в длину Техника прыжка в высоту Техника метания малого мяча Развитие выносливости Развитие скоростно-силовых способностей Развитие скоростных и координационных способностей

#### ***4.Лыжная подготовка - 20 часов***

Техника лыжных ходов, подъемы, спуски, повороты, торможения.

#### ***5.Спортивные игры - 38 часов***

**Баскетбол. – 9 ч.** Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Ловля и передач мяча. Техника ведения мяча. Техника бросков мяча. Индивидуальная техника защиты: Техника перемещений, владения мячом. Тактика игры. Овладение игрой

**Волейбол-29 ч.** Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Техника приема и передач мяча. Техника подачи мяча. Техника прямого нападающего удара. Техники владения мячом: Тактика игры. Овладение игрой. Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.

#### ***6.Плавание - 10часов.*** Техника способов плавания, поворотов, ныряния.

Овладения техникой способов плавания.

## **11 КЛАСС**

**(99 часов)**

**1.Основы знаний о физической культуре, умения и навыки (в процессе уроков)**  
**Естественные основы.** Опорно-двигательный аппарат и мышечная система. **Социально-психологические основы.** Общие представления о работоспособности человека,

гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня. **Культурно-исторические основы.** Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр. **Приемы закаливания.** Самомассаж. Правила и дозировка. **Способы самоконтроля.** Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей.

### *Спортивные игры.*

**11 класс.** Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу), волейболу. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе.

### *Гимнастика с элементами акробатики.*

**11 класс.** Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности, Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

### *Легкая атлетика.*

**11 класс.** Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

### *Лыжная подготовка.*

**11 класс.** Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

### *Плавание*

**11класс.** Виды плавания. Правила техники безопасности при занятиях.

Влияние занятий плаванием на развитие нравственных и волевых качеств. Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

### **Практическая часть**

#### **2. Гимнастика с основами акробатики. - 16 часов**

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: Акробатические упражнения. Висы и упоры. Лазанье. Опорные прыжки. Равновесие.

#### **3.Легкая атлетика. -18 часа**

Техника спринтерского бега Техника длительного бега Техника прыжка в длину Техника прыжка в высоту Техника метания малого мяча Развитие выносливости Развитие скоростно-силовых способностей Развитие скоростных и координационных способностей

#### **4. Лыжная подготовка -20 часов**

Техника лыжных ходов, подъемы, спуски, повороты, торможения.

#### **5.Спортивные игры -35часов**

**Баскетбол. – 9 ч.** Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Ловля и передач мяча. Техника ведения мяча. Техника бросков мяча. Индивидуальная защита: Техника перемещений, владения мячом. Тактика игры. Овладение игрой

**Волейбол-26 ч.** Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Техника приема и передач мяча. Техника подачи мяча. Техника прямого нападающего удара. Техники владения мячом: Тактика игры. Овладение игрой. Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.

**6. Плавание - 10 часов.** Техника способов плавания, поворотов, ныряния.

Овладения техникой способов плавания.

### Тематическое планирование. 10 класс

№ п/п.	Наименование раздела	Кол-во часов по плану
1.	Основы знаний по физической культуре	В процессе урока
2.	Легкая атлетика	18
3.	Баскетбол	9
4.	Гимнастика	16
5.	Лыжная подготовка	20
6	Плавание	10
7	Волейбол	29
Итого		102

### 11 класс

№ п.п	Наименование раздела	Кол-во часов по плану
1	Основы знаний по физической культуре	В процессе урока
2	Легкая атлетика	18
3	Баскетбол	9
4	Гимнастика	16
5	Лыжная подготовка	20
6	Плавание	10

7	Волейбол	26
Итого		99

### **Требования к уровню подготовки учащихся 10-11 классов.**

**В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен знать/понимать:**

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- способы закаливания организма и основные приемы массажа;

**уметь:**

- технически правильно осуществлять и выполнять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов; оказывать первую доврачебную помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности и самостоятельных форм занятий физической культурой.

• осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта; **использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

**Двигательные умения, навыки и способности.**

**В циклических и ациклических локомоциях:** с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м.

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м.

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) ; опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

**В спортивных играх:** играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам). Специальная подготовка: футбол – передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты. Баскетбол – передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников. Волейбол – передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

**В единоборствах:** осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники и борьбы в партере и в стойке.



**Физическая подготовленность:** должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

**Способы спортивной деятельности:** участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.