

Приложение №\_\_\_\_  
к ООП СОО,  
утвержденной приказом  
от 29.08.2015 № 109

***Рабочая программа по  
учебному предмету  
«Физическая  
культура»  
10-11 классы***

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» 10-11 класс(базовый уровень) разработана в соответствии с федеральным компонентом государственного образовательного стандарта среднего общего образования, на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов . Автор: В.И.Лях, А.А.Зданевич и обеспечивает достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы среднего общего образовательного учреждения.

Учебник: В.И.Лях «Физическая культура» Москва. Просвещение. 10-11 классы. Рабочая программа рассчитана на 10 класс – 102 часа (3 часа в неделю), 11 класс – 99 часов (3 часа в неделю). Итого 201 час.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

*В результате изучения физической культуры ученик должен :*

Знать/понимать:

- 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, ведении здорового образа жизни;
- 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 планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности; 3
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.
- 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;
- ✓ правила дорожного движения;
- ✓ правила формирования антитеррористического поведения.
- проводить:
  - ✓ самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
  - ✓ контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
  - ✓ приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
  - ✓ приемы массажа и самомассажа;
  - ✓ занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
  - ✓ судейство соревнований по одному из видов спорта.
- составлять:
  - ✓ индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
  - ✓ планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.
- определять:
  - ✓ уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
  - ✓ эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
  - ✓ дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

### ***Двигательные умения, навыки и способности:***

***В метаниях на дальность и на меткость:*** метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м с использованием четырехшагового варианта бросковых шагов метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5 x 2,5 М с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 x 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

***В гимнастических и акробатических упражнениях:*** выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусках (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину

высотой 115—125 см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

**В спортивных играх:** демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр. Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей, с учетом 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 соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих 5 низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях. Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА .**

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

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

**Медико-биологические основы.** 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. 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.

**Приемы саморегуляции.** Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки.

**Баскетбол.** Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

**Волейбол.** 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.

**Гимнастика с элементами акробатики.** 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.

**Легкая атлетика.** 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.

## **ЛЕГКАЯ**

## **АТЛЕТИКА.**

Биомеханические основы техники бега, прыжков и метания. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой (страховка, самостраховка, подготовка мест занятий, температурный режим, поведение, личная гигиена и т.д.). Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований. Техника спринтерского бега (высокий и низкий старт, стартовый разгон, эстафетный бег, бег на результат 100м), техника длительного бега (2000м (3000м), равномерный бег 15-20мин (20-25мин)), метание мяча в цель и на дальность, прыжки в длину с места, разбега, в высоту. Упражнения на развитие физических способностей.

## **ГИМНАСТИКА.**

Основы биомеханики гимнастических упражнений, их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Техника безопасности при занятиях гимнастикой (страховка, самостраховка, подготовка мест занятий, температурный режим, поведение, личная гигиена и т.д.). Оказание первой доврачебной помощи. Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, акробатические комбинации из ранее изученных элементов, опорный прыжок через козла, висы и упоры, комбинации из ранее изученных элементов в равновесии (бревне) - девушки. Упражнения на развитие физических способностей.

## **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (ВОЛЕЙБОЛ).**

Терминология спортивной игры, техника владения мячом (ловля, передача, подача мяча, нападающий удар, блокировка (одиночное и двойное)), техника передвижения, остановок, стоек и поворотов, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Демонстрировать и применять в игре основные технико - тактические действия. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Помощь в судействе. Техника безопасности при занятиях волейболом. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей. Упражнения на развитие физических способностей.

## **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (БАСКЕТБОЛ).**

Терминология спортивной игры, техника владения мячом (ловля, передача, ведение мяча, бросков), техника передвижения, остановок, стоек и поворотов, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Демонстрировать и применять в игре основные технико - тактические действия. Воспитание нравственных и волевых качеств. Помощь в судействе. Техника безопасности при занятиях баскетболом, подготовка мест занятий. Развитие координационных и кондиционных способностей. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Упражнения на развитие физических способностей.

## Тематическое планирование.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
<b>10 КЛАСС</b>		
<b>1.</b>	Базовая часть	85
<b>1.1</b>	<i>Основы знаний о физической культуре</i>	<i>В процессе урока</i>
<b>1.2</b>	Спортивные игры	27
<b>1.3</b>	Гимнастика с элементами акробатики	15
<b>1.4</b>	Легкоатлетические упражнения, кроссовая подготовка	30
<b>2</b>	Вариативная часть	
<b>2.1</b>	Баскетбол	29
	Промежуточная аттестация	1
	<b>Итого</b>	<b>102</b>
<b>11 КЛАСС</b>		
	Базовая часть	82
<b>1.1</b>	<i>Основы знаний о физической культуре</i>	<i>В процессе урока</i>
<b>1.2</b>	Спортивные игры	27
<b>1.3</b>	Гимнастика с элементами акробатики	15
<b>1.4</b>	Легкоатлетические упражнения, кроссовая подготовка	27
<b>2</b>	Вариативная часть	
<b>2.1</b>	Баскетбол	29
<b>3</b>	Промежуточная аттестация	1
	<b>Итого</b>	<b>99</b>
<b>ВСЕГО</b>		<b>201</b>