

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Большемаресьевская средняя школа

Рассмотрено на  
Методическом совете  
Протокол № 1/18  
от 16.08.2016 г.

Принято на  
Педагогическом совете  
Протокол № 1  
от 31.08.2016 г.

Утверждаю  
Директор Баженова В.И.  
Баженова В.И. МБОУ  
Приказ от 31.08.16 № 1/18



## Рабочая программа

(среднее общее образование)

**«Физическая культура и основы безопасности  
жизнедеятельности»**

предметная область

**Физическая культура, 10-11 класс**

учебный предмет, класс

Программу разработал  
учитель физической культуры:

Тютюлин С.А.

с.Большое Маресьево  
2016 г.

## **Содержание.**

1. Пояснительная записка
2. Содержание с распределением учебных часов по основным разделам
3. Требования к уровню подготовки учащихся 10-11 классов

## 1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 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, 2012).

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 приёмах 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.

## **2. Содержание с распределением учебных часов по основным разделам**

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

## **Практическая часть**

### ***2. Гимнастика с основами акробатики.-18 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. -24 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 -21час***

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

### ***5.Спортивные игры.-42 часа***

**Баскетбол. – 27 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-15 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.

## **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.

## **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. -28 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.-35 часов***

**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.

### 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	24
3	баскетбол	27
4	волейбол	15
5	Лыжная подготовка	21
6	гимнастика	18
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	28
3	баскетбол	9
4	волейбол	26
5	Лыжная подготовка	20
6	гимнастика	16
итого	99	

### 3. 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 полушпагат, 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.

Прошито  
Пронумеровано  
и скреплено печатью  
11 декабря 1957  
Директор школы  
В. И. Раженова

