

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа № 156 им. Б.И. Рябцева»**

Утверждено директором  
МБОУ «Школа  
№ 156 им. Б.И. Рябцева»  
Приказ № 212 от 29.06.2016 г.

**Рабочая программа  
по физической культуре**

10-11 класс

Нижний Новгород

2016

### Пояснительная записка

Данная программа составлена на основе учебной программы «Программы общеобразовательных учреждений 5-11 классы» авт. В. И. Лях,— М.:

Просвещение, 2008г. И с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04. 12. 2007г. №329-ФЗ (ред. от 21.04.2011г.)
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. №1312 (ред. От 30.08.2010г.)
- О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. №06-499
- О концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011 – 2015 гг. Распоряжение Правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.
- Приказ Министерства образования РФ № 1089 от 05.03.2004 г. «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»
- Федеральный закон от 9 февраля 2007 г. № 17-ФЗ «О внесении изменений в Закон Российской Федерации «Об образовании» пункт 4.
- Федеральный базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации (приказ Минобрнауки России от 9 марта 2004 г. № 1312)
- Федеральный компонент государственного стандарта. Стандарт среднего(полного) общего образования по физической культуре (базовый уровень). - Сборник нормативных документов. Физическая культура . -М.: Дрофа, 2004
- Приказ Министерства образования РФ № 1236 от 19.05.1998 г. «Об утверждении обязательного минимума содержания основного общего образования. Раздел «Физическая культура»
- Приказ Министерства образования РФ № 56 от 30.06.1999 г. Об утверждении обязательного минимума содержания среднего (полного) общего образования. Раздел «Физическая культура»
- Приказ Министерства Образования РФ от 16. от 2002 г. № 2715/227/166/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в ОУ РФ.
- Школьный учебный план на 2015 – 2016 учебный год
  - Санитарные правила "Гигиенические требования к условиям обучения школьников в различных видах современных

общеобразовательных учреждений" //Официальные документы в образовании.-2000,№1.-с.53-61; №3.-с.19-38; №4.-с.28-37  
Об обеспечении отдыха, оздоровления и занятости детей в 2000 году  
Постановление Правительства //Официальные документы в образовании.-2000,№9.-с.7-10

Воспитание всесторонне развитого человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство, является одной из важнейших государственных задач. В решении этой задачи огромная роль принадлежит физическому воспитанию. В учебных заведениях физическое воспитание является органической частью всего учебно-воспитательного процесса. Являясь составной частью общей культуры школьника во весь период обучения, физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких человеческих ценностей как здоровье, физическое и психологическое благополучие, физическое совершенство.

**Целью** физического воспитания школьников является формирование физической культуры личности, включение в здоровый образ жизни, в систематическое физическое самосовершенствование. Достижение этой цели предусматривает решение следующих **задач**:

развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно – оздоровительной и спортивно – оздоровительной деятельностью;

овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания и базовыми видами спорта;

освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значение в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

приобретение компетентности в физкультурно – оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Физическое воспитание проводится на протяжении всего учебного процесса и представляет собой комплекс мероприятий, в который входит: учебные занятия, физкультурно-оздоровительная, спортивно-массовая работа.

Учебные занятия – основная форма физического воспитания. Они являются обязательными и проводятся из расчета 3 часа в неделю по расписанию.

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» учащийся должен:

**Знать:**

- основы истории развития физической культуры в России;
- 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.

**Уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень

индивидуальной работоспособности;

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Демонстрировать:**

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
скоростные	Бег 60 м с высокого старта	4.4	5.0
силовые	Подтягивание на перекладине	11	–
	Поднимание туловища	–	36
	Прыжок в длину с места	220	175
выносливость	Кроссовый бег 3000м	9мин 20с	10мин 20с

**Содержание программы**

Рабочая программа «Физическая культура» направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных и социальных мотиваций.

Программа содержит теоретическую и практическую части. Теоретический материал имеет валеологическую направленность. Его освоение обеспечивает формирование мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание обучающимися значения здорового образа жизни и двигательной активности.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: ознакомление обучающихся с основами валеологии; формирование установки на психическое и физическое здоровье, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья и профессиональной активности; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации обучающихся, на которых по результатам тестирования помогает определить индивидуальную двигательную нагрузку с оздоровительной направленностью.

Учебно-тренировочные занятия содействуют развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма, укреплению здоровья обучающихся. Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Базовая часть включает разделы: легкая атлетика, гимнастика, баскетбол, лыжная подготовка, волейбол, плавание. В вариативную часть входит раздел: подвижные игры. Освоение базовой части программы обязательно для каждого учащегося. Вариативная часть физической культуры обусловлена необходимостью учета региональных и местных особенностей, а также возможностей специалистов физического воспитания школы. Каждый раздел программы состоит из подразделов: основы теоретических знаний, способы двигательной деятельности, учебные нормативы (для определения уровня облученности).

### **Теоретическая часть**

Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Особенности организации физического воспитания в общеобразовательных учреждениях.

Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).

Содержание каждой обязательной лекции (беседы) должно включать в себя основные понятия, термины, ведущие научные идеи, теории, принципы, положения, раскрывающие сущность явлений в физической культуре, объективные связи между ними; научные факты, объясняющие и форми-

рующие убеждения; рекомендации по практическому использованию полученных знаний и приобретению необходимого опыта занятий.

Обязательный материал лекций (бесед) может дополняться теоретическими занятиями, содержание которых определяется каждой школой самостоятельно. Необходимо к каждой теме предоставить учащимся перечень рекомендуемой для самоподготовки доступной литературы.

### **Основы здорового образа жизни:**

Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.

Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена. Профилактика заболеваний средствами и методами физического воспитания

### **Практическая часть**

Учебно-методическая:

Содержание учебно-методических занятий определяется по выбору преподавателя с учетом интересов обучающихся.

1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.

2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.

3. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата.

4. Составление и проведение комплексов утренней гимнастики.

5. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки.

Учебно-тренировочная:

При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья обучающихся, дает индивидуальные рекомендации к занятиям по тому или иному виду спорта.

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (29ч)**

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления

- спринтерский бег 60м и 100м
- высокий старт
- скоростной бег до 100 м
- бег с ускорением
- бег в равномерном темпе до 25 мин
- бег 3000
- прыжок в длину с разбега
- метание мяча

#### ГИМНАСТИКА (24ч)

Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсорику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.

Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем.

Упражнения для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата, (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).

- Строевой шаг
- Смыкание и размыкание на месте
- Два кувырка вперед слитно
- «Мост» из положения стоя
- ОРУ
- Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях
- Опорный прыжок через козла (ноги врозь)
- Опорный прыжок через коня согнув ноги
- Опорный прыжок через коня боком

#### СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (30ч)

Проведение спортивных игр способствует совершенствованию двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение,

согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.

### **Баскетбол (совершенствование)**

- Стойки игрока
- Перемещения приставными шагами
- Перемещения спиной вперед
- Остановка двумя шагами и прыжком
- Повороты без мяча и с мячом
- Ловля и передача мяча от груди двумя руками от груди и одной рукой от плеча
- Ведение мяча в низкой, средней, и высокой стойке на месте
- Ведение мяча по прямой
- Ведение мяча с изменением направления
- Броски одной и двумя руками с места, в движении

### **Волейбол (совершенствование)**

- Стойки и перемещения игрока
- Комбинации из освоенных элементов
- Передача мяча сверху двумя руками на месте
- Передачи мяча над собой (то же через сетку)
- Нижняя прямая подача через сетку
- Прямой нападающий удар

### **ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (16ч)**

Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечнососудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели.

Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

- Одновременный двухшажный ход
- Одновременный бесшажный ход
- Подъём «ёлочкой»
- Торможение и поворот упором
- Прохождение дистанции 4000м
- Игры на лыжах
- Коньковый ход

### Учебно-тематический план 10 класс

п/№	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть		2 четверть		3 четверть		4 четверть	
1	Основы знаний		В процессе урока							
2	Легкая атлетика	29	18							11
3	Спортивные игры	30		6				14	10	
4	Гимнастика с элементами акробатики	24			24					
5	Лыжная подготовка	16					16			
6	Резервное время	3								
	Всего часов:	102	24		24		30		21	

### Учебно-тематический план 11 класс

п/№	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть		2 четверть		3 четверть		4 четверть	
1	Основы знаний		В процессе урока							
2	Легкая атлетика	29	18							11
3	Спортивные игры	30		6				14	10	
4	Гимнастика с элементами акробатики	24			24					
5	Лыжная подготовка	16					16			
6	Резервное время	3								
	Всего часов:	102	24		24		30		21	

**Программа рассмотрена**  
**на заседании МО**  
**учителей физической культуры**  
**Протокол № 4 от 06.04.2016 г.**

## Литература

Основные источники для учащихся:

Учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений; под редакцией М. Я. Виленского; Москва «Просвещение» 2009.

Для учителей:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2003.
2. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2002.
3. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2002.

Перечень научно-популярной литературы по физической культуре и спорту:

1. Валеология – наука о здоровье, - 2-е изд. дополн. Брехман И.И. – М.: Физкультура и спорт, 2005 г. – 208 с.
2. Первая помощь при повреждениях и несчастных случаях /В.А. Поляков, Е.С. Борисова, Н.Е. Бурова и др. – М.: Медицина, 2004 г. – 121 с.
3. Твой олимпийский учебник / Родниченко В.С., Иванов С.А., Контанистов А.Т. и др. учебное пособие для учреждений образования: - М.: Физкультура и спорт, 2004 г.
1. Электронный ресурс Форма доступа: [www.biblion.ru/product/754402/](http://www.biblion.ru/product/754402/) ».
2. Электронный ресурс «Глоссарий». Форма доступа: [www.glossary.ru](http://www.glossary.ru)
3. Электронный ресурс «Публичная интернет-библиотека. Специализация: отечественная периодика». Форма доступа: [www.public.ru](http://www.public.ru)
4. Электронный ресурс «Википедия». Форма доступа: [www.ru.wikipedia.org](http://www.ru.wikipedia.org)

