

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа № 8 имени Героя Советского Союза Н.А. Козлова»  
городского округа Самара

---

**Рассмотрено**

на заседании МО естественно-научного и прикладного направления  
Протокол №5 от 18 мая 2018 г.

Председатель МО

*Н.В. Куропаткина* /Куропаткина Н.В./

**Согласовано**

Зам. директора по НМР

*О.А. Гнутова* /Гнутова О.А./

18 мая 2018 г.

*27.08.2018*

**Утверждено**

Приказ №140/УЧ

от 29.08.2018 г.

Директор МБОУ Школы № 8

*А.М. Сажнов* /Сажнов А.М./



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### учебного предмета «Физическая культура»

класс: 10 – 11

Составитель: учитель физической культуры МБОУ Школы № 8 г.о. Самара  
Хайдукова Наталья Валентиновна

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре МБОУ Школы №8 г.о. Самара составлена на основе примерной программы среднего (полного) общего образования по физической культуре (базовый уровень), программы курса физической культуры для 10-11 классов (базовый уровень) В. И. Ляха, А. А. Зданевича, 2015.

Учебник: Физическая культура. 10-11 классы. В.И.Лях, А.А.Зданевич; -М.:Просвещение, 2014.

Изучение физической культуры в **10** и **11** классах на базовом уровне направлено на достижение следующих **целей**:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью.
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта.
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении 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;
- овладение способами творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

### **Задачи программы:**

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности;
- формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- воспитание моральных и волевых качеств;
- формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- формирование необходимых теоретических знаний.

Данная программа составлена с учётом того, что система физической культуры, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, создаёт максимально благоприятные условия для раскрытия не только физических, но и духовных способностей учащегося, его самоопределения. Программа включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом,

овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. По окончании средней школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков.

Рабочая программа рассчитана на 204 часа за два года обучения (по 102 часа в 10 и 11 классах, из расчёта 3 час в неделю).

## **ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

В результате освоения программного материала учащиеся по окончании должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

### **Уметь объяснять:**

- Роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире.
- Роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактики вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

### **Уметь характеризовать:**

- Индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями.
- Особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий, особенности планирования индивидуальных занятий различной направленности и контроля их эффективности.
- Особенности обучения и самообучения двигательным действиям.

### **Соблюдать правила:**

- Личной гигиены и закаливания.
- Организация и проведение самостоятельного и самостоятельного форм занятий физическими упражнениями и спортом.
- Культура поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований.
- Профилактика травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.

### **Уметь проводить:**

- Самостоятельные занятия по физической культуре.
- Приемы страховки и самостраховки во время занятий.
- Приемы массажа и самомассажа.
- Занятия физической культуры 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.

### **Определять:**

- Уровни индивидуального физического развития.
- Эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма.
- Дозировка физической нагрузки
- 

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

- Уметь с максимальной скоростью пробежать 100 м с низкого старта.
- В равномерном темпе бегать до 30 мин юноши и до 20 мин девушки.
- Метать различные по форме и по массе снаряды с места и с полного разбега.

#### **В гимнастических и акробатических упражнениях:**

- Выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-125 см (юноши).
- Выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой.
- Выполнять акробатическую комбинацию из 5 элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот блоком и другие ранее освоенные элементы (юноши) и комбинацию из 5 ранее освоенных элементов (девушки).

#### **В спортивных играх:**

- Демонстрировать и применять основные технико-тактические действия в одной из спортивных игр.

#### **Физическая подготовленность:**

- Соответствовать среднему уровню показателей развития физических способностей.

#### **Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:**

- Использовать различные виды физических упражнений в целях самосовершенствования.
- Организации досуга и здорового образа жизни.
- Осуществлять коррекцию недостатков физического развития.

#### **Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:**

- Согласовывать свое поведение с интересами коллектива.
- Критически оценивать собственные достижения
- Поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

### **10 класс**

#### **1.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 движение.

#### **2.Психолого-педагогические основы.**

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками 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.

#### **3.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.

#### **4.Приёмы саморегуляции.**

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги ( расслабление мышц после нагрузки)

#### **5.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 дозировка нагрузки при занятиях баскетболом.

**6. Волейбол.** Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейбола. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозировка нагрузки при занятиях волейболом.

**7. Гимнастика с элементами акробатики.**

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

**8. Лёгкая атлетика.**

Основы биомеханики лёгкоатлетических упражнений. Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лёгкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой

## 11 класс

**1. Социокультурные основы.**

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

**2. Психолого-педагогические основы.**

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

**3. Медико-биологические основы.**

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 возникновения и пагубное влияние на здоровье.

**4. Приёмы саморегуляции.**

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка.

Элементы йоги( расслабление мышц после нагрузки)

**5. 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 дозировка нагрузки при занятиях баскетболом.

**6. Волейбол.** Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейбола. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозировка нагрузки при занятиях волейболом.

**7. Гимнастика с элементами акробатики**

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

**8. Лёгкая атлетика**

Основы биомеханики лёгкоатлетических упражнений. Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лёгкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой

**ТЕМТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**10–11 класс**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		класс	
		10	11
1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока	
2.	Легкая атлетика	21	21
3.	Гимнастика с элементами акробатики	21	21
4	Спортивные игры	42	42
7.	Кроссовая подготовка	18	18
	Итого	102	102