

Приложение № 1  
к образовательной программе ФК ГОС  
МБОУ «Средняя школа № 37»,  
утверждено приказом № 171-п от 27.04.16

## **Рабочая программа по предмету**

### **Физическая культура**

### **10-11 классы**



Рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов составлена в соответствии с Федеральным компонентом государственного образовательного стандарта (от 05.03.2004 №1089) на основе

**УМК:**

1. Программа по физической культуре, для учащихся 1-11 классов (Лях В.И., Зданевич А.А. – М.: Просвещение, 2010 год)
2. Учебник: Лях В.И., Зданевич А.А. «Физическая культура 10-11 классы», Москва. «Просвещение», 2009 год

**Требования к уровню подготовки выпускников основной школы**

**В результате изучения курса физической культуры учащиеся должны**

**Объяснять:**

- 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.

**Соблюдать правила:**

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах.

**Проводить:**

- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приёмы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля**

#### ***Социокультурные основы***

- физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности;
- ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепления здоровья и содействие творческому долголетию;
- современное олимпийское и физкультурно – массовое движения, их социальная направленность и формы организации.

#### ***Психолого – педагогические основы***

- способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий;
- основные технико – тактические действия и приёмы в игровых видах спорта;
- основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта

#### ***Медико – биологические основы***

- роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья;
- основы техники безопасности и профилактики травматизма;
- основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий;
- вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей.

#### ***Закрепление навыков закаливания***

- воздушные и солнечные ванны, обтирание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней.

#### ***Закрепление приёмов саморегуляции***

- повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе; аутогенная тренировка; психомышечная и психорегулирующая тренировки; элементы йоги.

#### ***Волейбол***

- терминология игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия, влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.

### ***Гимнастика***

- основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.

### ***Лёгкая атлетика***

- биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по лёгкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.

### ***Лыжная подготовка***

- правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

## **УЧАЩИЕСЯ ДОЛЖНЫ УМЕТЬ ДЕМОНСТРИРОВАТЬ:10 класс**

| <b>Физические способности</b> | <b>Физические упражнения</b>                                                                                                  | <b>Юноши</b>       | <b>Девушки</b>     |
|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|--------------------|
| Скоростные                    | Бег 30м<br>Бег 100м                                                                                                           | 5,0 с<br>14,3 с    | 5,4 с<br>17,5 с    |
| силовые                       | Прыжок в длину с места, см.<br>Подтягивание из виса на высокой перекладине<br>Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине | 215<br>10 раз<br>- | 170<br>-<br>14 раз |

|                |                                                            |                 |                  |
|----------------|------------------------------------------------------------|-----------------|------------------|
| К выносливости | Кроссовый бег на 2 км, мин.<br>Кроссовый бег на 3 км, мин. | -<br>13 мин 50с | 10 мин 00 с<br>- |
|----------------|------------------------------------------------------------|-----------------|------------------|

### 11 класс

| Физические способности | Физические упражнения                                                                                                         | Юноши              | Девушки            |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|--------------------|
| Скоростные             | Бег 30м<br>Бег 100м                                                                                                           | 5,0 с<br>14,3 с    | 5,4 с<br>17,5 с    |
| силовые                | Прыжок в длину с места, см.<br>Подтягивание из виса на высокой перекладине<br>Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине | 225<br>10 раз<br>- | 175<br>-<br>14 раз |
| К выносливости         | Кроссовый бег на 2 км, мин.<br>Кроссовый бег на 3 км, мин.                                                                    | -<br>13 мин 50с    | 10 мин 00 с<br>-   |

### Тематическое планирование

| №<br>п/п | Вид программного материала             | Количество часов (уроков)  |     |
|----------|----------------------------------------|----------------------------|-----|
|          |                                        | Класс                      |     |
|          |                                        | 10                         | 11  |
| 1        | Базовая часть                          | 78                         | 78  |
| 1.1      | Основы знаний о физической<br>Культуре | 4 часа и в процессе уроков |     |
| 1.2      | Спортивные игры                        | 9                          | 9   |
| 1.3      | Гимнастика с элементами акробатики     | 18                         | 18  |
| 1.4      | Легкая атлетика                        | 31                         | 31  |
| 1.5      | Лыжная подготовка                      | 16                         | 16  |
| 2        | Вариативная часть                      | 24                         | 24  |
| 2.1      | Волейбол                               | 24                         | 24  |
| Итого    |                                        | 102                        | 102 |

