



**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа № 106»**

Утверждаю  
Директор С.А. Антипова

**Рабочая программа  
физическая культура  
10-11 класс**

Разработано на основе  
программы:

Комплексная программа физического  
воспитания учащихся. Программы  
общеобразовательных учреждений А.- М.:  
Просвещение, 2007. 1-11 кл. / Лях В.И.,  
Зданевич А.А.

Соответствует

Требованиям Федерального компонента  
государственного образовательного  
стандарта

Нижний Новгород

<b>Тип программы</b>	Программа общеобразовательных учреждений
<b>Статус программы</b>	Рабочая программа по учебному предмету
<b>Название, автор предметной учебной программы (примерной, авторской), на основе которой разработана Рабочая программа</b>	Программа для общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся. Программа общеобразовательных учреждений А. –М.: Просвещение, 2007. 1-11 кл./Лях В.И.,Зданевич.А.А.
<b>Учебник</b>	Лях В.И. Физическая культура. 10-11 кл.: учебн. Для общеобразоват. Учреждений. М.: Просвещение
<b>Категория учащихся</b>	Учащиеся 10 – 11 класса
<b>Объём учебного времени</b>	Общее число часов 201, из них: 10 класс – 102 ч, 3 часа в неделю 11 класс – 99 ч, 3 часа в неделю
<b>Форма обучения</b>	очная
<b>Цель</b>	<p>Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>развитие</b> основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;</li> <li>• <b>формирование</b> культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;</li> <li>• <b>воспитание</b> устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;</li> <li>• <b>освоение</b> знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.</li> </ul>
<b>Задачи</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения,</li> </ul>

	<p>гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояние стрессам;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;</li> <li>• Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;</li> <li>• Дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;</li> <li>• Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;</li> <li>• Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;</li> <li>• Формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма. Развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;</li> <li>• Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.</li> </ul>
<p><b>Характеристика учебного предмета</b></p>	<p>Система физического воспитания должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов развития системы воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсивности учебно-воспитательного</p>

	<p>процесса.</p> <p>Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как 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. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.</p>
--	---

**В результате изучения курса «Физическая культура» учащиеся должны:**

***Знать/понимать:***

- Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- Правила и способы планирования индивидуальных занятий различной направленности;

***Уметь:***

- Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

***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.

***Характеризовать:***

- 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;
- 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.

***Проводить:***

- Самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

- Приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах;
- 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.

***Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:***

- Повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- Подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- Организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

Основы знаний о физической культуре, умения навыки

Социокультурные основы

10 класс. 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.

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

## Психолого-педагогические основы

10 класс. 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.

11 класс. 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

10 класс. 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.

11 класс. 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.

## Приёмы саморегуляции

10-11 классы. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней.

Дозировка данных процедур.

Закрепление приемов саморегуляции. Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка.

Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Закрепление приемов самоконтроля.

## Баскетбол

10-11 классы. 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. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и сопротивлением защитника. Варианты ведения мяча, бросков мяча.

#### Волейбол

10–11 классы. Терминология волейбола. 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. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча, подач мяча, нападающего удара через сетку, блокирования нападающих ударов.

#### Гимнастика с элементами акробатики

10 – 11 классы. 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. Строевые упражнения. Висы и упоры. Опорные прыжки. Акробатика. Лазанье по канату. Прыжки со скакалкой, метание набивного мяча.

#### Лёгкая атлетика

10 – 11 классы. 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. Высокий и низкий старт. Стартовый разгон. Бег на 100м. Челночный бег. Эстафетный бег. Бег на 3000м. (Ю), на 2000м. (д). Прыжки в длину с разбега. Прыжки в высоту. Метание гранаты на дальность. Длительный бег. Круговая тренировка. Эстафеты.

#### Лыжная подготовка

10 – 11 классы. Основы биомеханики лыжных ходов. Влияние лыжной подготовки на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовки. Самоконтроль на занятиях лыжной подготовки. Правила проведения самостоятельных занятий. Первая помощь при травмах и обморожениях. Техника освоения лыжных ходов.

### Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет

№	Физические	Контрольные	Воз-	Уровень
---	------------	-------------	------	---------



п/п	способности	упражнения (тесты)	раст, лет	Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	5,2 и ниже	5,1 – 4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,9 – 5,3	4,8 и выше
			17	5,1	5,0 – 4,7	4,3	6,1	5,9 – 5,3	4,8
2	Координационные	Челночный бег 3X10 м, с	16	8,2 и ниже	8,0 – 7,7	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3 – 8,7	8,4 и выше
			17	8,1	7,9 – 7,5	7,2	9,6	9,3 – 8,7	8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	16	180 и ниже	195 – 210	230 и выше	160 и ниже	170 – 190	210 и выше
			17	190	205 – 220	240	160	170 – 190	210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1100 и ниже	1300-1400	1500 и выше	900 и ниже	1050-1200	1300 и выше
			17	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	5 и ниже	9 – 12	15 и выше	7 и ниже	12 – 14	20 и выше
			17	5	9 – 12	15	7	12 – 14	20
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16	4 и ниже	8 – 9	11 и выше	6 и ниже	13 – 15	18 и выше
			17	5	9 – 10	12	6	13 – 15	18

### Тематическое планирование 10 класс (юноши)

№ п./п.	Содержание раздела (темы)	Кол-во часов	Уроки	Формы контроля:
				Тесты
<b>1</b>	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>7</b>
1	Ходьба и бег	11	11	3
2	Прыжки	6	6	2
3	Метание мяча	7	7	2
<b>2</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>4</b>
<b>3</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>6</b>
1	Акробатика. Строевые упражнения	6	6	2
2	Равновесие. Строевые упражнения	6	6	2

3	Опорный прыжок, лазание	5	5	2
<b>4</b>	<b>Спортивные игры (волейбол)</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>4</b>
<b>5</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>6</b>
<b>6</b>	<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
	<b>Итог</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>28</b>

### Учебно-тематическое планирование 10 класс (девушки)

№ п./п.	Содержание раздела (темы)	Кол-во часов	Уроки	Формы контроля:
				Тесты
<b>1</b>	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>7</b>
1	Ходьба и бег	11	11	3
2	Прыжки	6	6	2
3	Метание мяча	7	7	2
<b>2</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>4</b>
<b>3</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>6</b>
1	Акробатика. Строевые упражнения	6	6	2
2	Равновесие. Строевые упражнения	6	6	2
3	Опорный прыжок, лазание	5	5	2
<b>4</b>	<b>Спортивные игры (волейбол)</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>4</b>
<b>5</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>6</b>
<b>6</b>	<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
	<b>Итог</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>28</b>

### Учебно-тематическое планирование 11 класс

№ п./п.	Содержание раздела (темы)	Кол-во часов	Уроки	Формы контроля:
				Тесты

<b>1</b>	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>7</b>
1	Ходьба и бег	11	11	3
2	Прыжки	6	6	2
3	Метание мяча	7	7	2
<b>2</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>4</b>
<b>3</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>6</b>
1	Акробатика. Строевые упражнения	6	6	2
2	Равновесие. Строевые упражнения	6	6	2
3	Опорный прыжок, лазание	5	5	2
<b>4</b>	<b>Спортивные игры (волейбол)</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>4</b>
<b>5</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>6</b>
<b>6</b>	<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
	<b>Итого</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>27</b>