

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 8  
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА»**

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора  
МБОУ «СОШ № 8 с  
углубленным изучением  
английского языка»  
от «31» августа 2016 г № 144

**Рабочая программа**  
**по физической культуре**  
10-11 класс  
среднего (полного) общего образования  
уровень: базовый  
срок реализации: 2 года

**Разработчики программы:**

Кузик А.В., учитель физической культуры;  
Миронова Т.В., учитель физической культуры.

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО  
Протокол № 1  
от «30» августа 2016 г.

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора по УВР  
«31» августа 2016 г.

2016 год

## Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Положения о структуре, порядке разработки и утверждения рабочей программы по учебному предмету.

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы среднего общего образования и в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта 2004 года к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования.

В соответствии с учебным планом МБОУ СОШ № 8 с углубленным изучением английского языка на 2016-2017 учебный год (приказ директора от 15.04.2016 №79) и с учебно-календарным графиком учебно-календарным графиком (приказ директора от 15.04.2016 №78), рабочая программа 10-11 классы рассчитана на реализацию в течение 2 лет в количестве 204 часов (3 час в неделю) в условиях классно-урочной системы обучения.

Реализация учебной программы обеспечена учебником авторов В.И. Лях, Г.П. Богданов, Е.М. Лапицкая. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы образовательных учреждений Мурманской области. Мурманский областной институт повышения квалификации работников образования; НИЦ «Пазори», 2004 г.- 106с., В.И. Лях. Пособие для учителя. Физическое воспитание учащихся 10-11 классов. М.: «Просвещение», 2008г. – 125с., Г.Б. Мейксон, Л.Е. Любомирский, В.И. Лях. Учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений. – М: «Просвещение», 2008г. – 15, включенным в Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством образования и науки Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях и утвержденном приказом директора «Об утверждении списка учебников, используемых в образовательном процессе в 2016-2017 учебном году» от 05.03.2016 № 48.

### **Программа направлена на реализацию следующих целей:**

**Общей целью** образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

### **Достижение поставленных целей связано с решением следующих задач:**

- **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- **содействие** гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические факторы и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- **формирование** общественных и личностных представлений о престижности высокого здоровья и разносторонней физической подготовленности; формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства, подготовке к службе в армии (для юношей), выполнении функции материнства (для девушек);
- **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 специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- **освоение** системой 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.

### **Общеучебные умения, навыки и способы деятельности**

Рабочая программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования являются:

В познавательной деятельности:

- определение существенных характеристик изучаемого объекта;
- самостоятельное создание алгоритмов деятельности;
- формулирование полученных результатов.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- поиск нужной информации по заданной теме;
- умение развернуто обосновывать суждения, давать определения, приводить доказательства;
- владение основными видами публичных выступлений, следование этическим нормам и правилам ведения диалога.

В рефлексивной деятельности:

- понимание ценности образования как средства развития культуры личности;
- объективное оценивание своих учебных достижений, поведения, черт своей личности;
- владение навыками организации и участия в коллективной деятельности.

### **Двигательные умения, навыки и способности.**

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 30, 60, 100 м из положения высокого, низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (девушки), до 25 мин (юноши);

*прыгать* в высоту с 9-15 м разбега одним из спортивных способов; преодолевать вертикальные и горизонтальные препятствия без опоры и с опорой; преодолевать полосу препятствий; передача эстафетной палочки.

*В метаниях* на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды с места и с полного разбега (12-15 м) в пять бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5 х 2,5 м с 15-25 м; метать теннисный мяч в вертикальную цель 1х1 м с 15-20 м.

*В гимнастических и акробатических упражнениях:* выполнять комбинацию из пяти элементов на перекладине (юноши), на брусках разной высоты (девушки); выполнять опорный прыжок в длину через коня (высотой 115-120 см) способом ноги врозь согнув ноги, прыжок боком через коня в ширину (юноши); углом (высотой 110-115 см, девушки).

Выполнять *акробатическую комбинацию* из пяти элементов: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойка на голове и руках силой, стойка на кистях с (помощью), кувырок назад через стойку на кистях, переворот боком (юноши); кувырок вперед, назад слитно, кувырок назад в полушпагат, «мост» с поворотом на одно колено, сед углом на полу, перекатом стойка на лопатках, из стойки на лопатках переворот назад в полушпагат (девушки).

*Элементы художественной и ритмической гимнастики* – простейшие элементы аэробики (девушки).

*Атлетические единоборства* (юноши): основные средства защиты и самообороны: захваты, броски, упреждающие удары руками и ногами, действия против ударов, захватов и обхватов. Упражнения в страховке и само страховке при падении.

*Атлетическая гимнастика* (юноши).

*Спортивные игры:*

*баскетбол* – различные передачи в движении, ловля мяча после отскока от щита, ведение с изменением высоты отскока и скорости, броски по кольцу с разных точек, зонная защита – тактические действия игроков, тактические действия в нападении, прессинг, учебно-тренировочная игра;

*волейбол* – прием мяча сверху и снизу, прием мяча снизу и сверху после подачи, разновидности подач: верхняя прямая, верхняя боковая, нижняя прямая, нижняя боковая, передачи из зон 1,6, 5в зону 3-2 или 3- 4, техника нападающего удара, блокирование, учебно-тренировочная игра с заданиями;

*футбол* (юноши) - выполнять специальные упражнения и тактические действия без мяча и с мячом; удар по летящему мячу средней частью стопы, головой; отбор мяча у соперника; остановка мяча грудью, обманные движения; отбор мяча у соперника подкатом; обводка соперника; зонная и персональная защита; учебно-тренировочная игра.

*Лыжные гонки:* совершенствовать технику одновременных и попеременных лыжных ходов, изученных по программе основной школы, попеременный четырехшажный ход, полуконьковый, коньковый ход; элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование; переход с одновременных ходов на попеременные; спуски с поворотами и торможение, лыжные походы.

*Плавание:* совершенствование одного из способов плавания (кроль на груди и спине, брасс). Прикладные способы плавания: плавание на боку; спасение утопающего (подплывание к тонущему, освобождение рук от захватов тонущего, транспортировка тонущего); ныряние в длину; прыжок в воду способом «ногами вниз» (3 м).

*Национальные виды спорта народов Севера:* совершенствование техники соревновательных упражнений (прыжки через нарты, набрасывание аркана на стойку, тройной национальный прыжок).

*Физическая подготовленность:* показывать результаты не ниже среднего уровня развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Способы поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

### **Содержание курса физической культуры 10--11 класса**

#### ***Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности.***

Предупреждение раннего старения и длительного сохранения творческой активности человека, средствами физической культуры. Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их цель, задачи, содержание и формы организации. Формирование индивидуального стиля жизни, приобретение положительного психосоциального статуса и личностных качеств, культуры межличностного общения и поведения.

Влияние регулярных занятий физическими упражнениями родителей, на состояние здоровья их будущих детей. Занятия физической культурой в предродовой период у женщин, особенности их организации, содержания и направленности (материал для девушек).

### ***Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью.***

Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культурой в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях зрения, осанки и плоскостопия; при остеохондрозе; бронхиальной астме и заболеваниях сердечнососудистой системы; при частых нервно-психических перенапряжениях, стрессах, головных болях; простудных заболеваниях и т.п.). Комплексы упражнений в предродовом периоде (девушки).

Индивидуализированные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания: *Атлетическая гимнастика (юноши)*: комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, «подтягивание» отстающих в своем развитии мышц и мышечных группы; комплексы упражнений на формирование гармоничного телосложения (упражнения локального воздействия по анатомическим признакам); комплексы упражнений на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса.

*Ритмическая гимнастика (девушки)*: стилизованные комплексы общеразвивающих упражнений на формирование точности и координации движений; танцевальные упражнения (приставной шаг; переменный шаг; шаг галопа, польки и вальса); танцевальные движения из народных танцев (каблучный шаг, тройной притоп, дробный шаг, русский переменный шаг, припадание) и современных танцев; упражнения художественной гимнастики с мячом (броски и ловля мяча, отбивы мяча, перекаты мяча, выкруты мяча), со скакалкой (махи и круги скакалкой, прыжки, переводы скакалки, броски скакалки), с обручем (хваты, повороты, вращения, броски, прыжки, маховые движения, перекаты).

*Аэробика (девушки)*: композиции из общеразвивающих упражнений силовой и скоростно-силовой направленности, с постепенным повышением физической нагрузки (с усилением активности аэробных процессов); общеразвивающие упражнения на развитие выносливости, гибкости, координации (включая статическое и динамическое равновесие) и ритма движений.

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

Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях, распределение их в режиме дня и недели.

Выполнение простейших гигиенических сеансов самомассажа (состав основных приемов и их последовательность при массаже различных частей тела). Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой**

***Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой.*** Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, понятие физической, технической и психологической подготовки. Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), способы совершенствования техники в соревновательных упражнениях и повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки).

***Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью.*** *Гимнастика с основами акробатики*: совершенствование техники в соревновательных упражнениях и индивидуально подобранных спортивных комбинациях (на материале основной школы). Прикладные упражнения на гимнастических снарядах с грузом на плечах (юноши): ходьба по

гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением; передвижение в вися на руках по горизонтально натянутому канату и в вися на руках с захватом каната ногами; лазанье по гимнастическому канату и гимнастической стенке, опорные прыжки через препятствия. Строевые команды и приемы (юноши).

*Легкая атлетика:* Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы). Прикладные упражнения (юноши): кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования; преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» способом на спине.

*Лыжные гонки:* Совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах (на материале основной школы). Прикладные упражнения (юноши): специализированные полосы препятствий, включающие подъемы, спуски («по прямой» и «змейкой»), небольшие овраги и невысокие трамплины.

*Плавание:* Совершенствование индивидуальной техники одного из способов плавания (кроль на груди и спине; брасс). Прикладные способы плавания (юноши): плавание на боку; спасение утопающего (подплывание к тонущему, освобождение рук от захватов тонущего, транспортировка тонущего); ныряние в длину; прыжок в воду способом «ногами вниз» (3м).

*Спортивные игры:* Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе). Прикладные упражнения (юноши): упражнения и технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление).

*Атлетические единоборства (юноши):* Основные средства защиты и самообороны: захваты, броски, упреждающие удары руками и ногами, действия против ударов, захватов и обхватов. Упражнения в страховке и само страховке при падении.

*Национальные виды спорта:* совершенствование техники соревновательных упражнений.

#### ***Способы спортивно-оздоровительной деятельности.***

Технология разработки планов-конспектов тренировочных занятий, планирование содержания и динамики физической нагрузки в системе индивидуальной прикладно-ориентированной и спортивной подготовки (по избранному виду спорта).

### **Планируемые результаты обучения**

**В результате освоения физической культуры учащиеся класса 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 систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой 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;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и само страховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий

физической культурой;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни** для

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления 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;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

**Распределение часов учебного предмета на ступень основного общего образования согласно содержанию примерной программы по (учебный предмет).**

Примерная программа среднего (полного) общего образования Министерства образования и науки Российской Федерации по физической культуре		Распределение часов в рабочей программе по физической культуре в соответствии с УМК		
Тематический блок	Кол-во часов	10 класс Кол-во часов	11 класс Кол-во часов	Итого часов по рабочей программе
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>		<b>33</b>	<b>36</b>	69
1.Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности		4	4	8
2.Способы физкультурно-оздоровительной деятельности		4	4	8
3. Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью		25	28	53
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой</b>		<b>69</b>	<b>66</b>	135
1.Знания о спортивной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой		2	2	4
2.Способы спортивно-оздоровительной деятельности		2	2	4
3.Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью		<b>65</b>	62	127
- гимнастика с основами акробатики		6	6	12

- легкая атлетика		13	13	26
- лыжные гонки		12	12	24
- плавание		2	2	4
- спортивные игры		25	22	47
- атлетические единоборства (юноши), аэробика (девушки)		2	2	4
-развитие физических качеств		4	4	8
- национальные виды спорта		1	1	2
<b>Итого</b>		<b>102</b>	<b>102</b>	<b>204</b>

### Тематическое планирование

#### Годовой план график распределения часов для 10 классов

Разделы программы	часы	1 чет	2 чет	3 чет	4 чет
Содержательные линии:					
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	<b>33</b>	<b>10</b>	<b>7</b>	<b>11</b>	<b>5</b>
1.Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности	4	1	1	1	1
2.Способы физкультурно-оздоровительной деятельности	4	1	1	1	1
3. Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	25	8	5	9	3
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой</b>	<b>69</b>	<b>17</b>	<b>16</b>	<b>19</b>	<b>16</b>
1.Знания о спортивной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой	2	1		1	
2.Способы спортивно-оздоровительной деятельности	2		1		1
3.Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью	<b>65</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>15</b>
- гимнастика с основами акробатики	6		6		
- легкая атлетика	13	7			6
- лыжные гонки	12			12	
- плавание	2				2
- спортивные игры	25	7	7	4	7
- атлетические единоборства (юноши), аэробика (девушки)	2	2			



-развитие физических качеств	4		2	2	
- национальные виды спорта	1		1		
<b>Итого</b>	<b>102</b>	<b>27</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	<b>21</b>

#### Годовой план график распределения часов для 11 классов

Разделы программы	часы	1 чет	2 чет	3 чет	4 чет
Содержательные линии:					
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	<b>36</b>	<b>10</b>	<b>7</b>	<b>11</b>	<b>8</b>
1.Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности	4	1	1	1	1
2.Способы физкультурно-оздоровительной деятельности	4	1	1	1	1
3. Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	28	8	5	9	6
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой</b>	<b>66</b>	<b>17</b>	<b>14</b>	<b>19</b>	<b>16</b>
1.Знания о спортивной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой	2	1		1	
2.Способы спортивно-оздоровительной деятельности	2		1		1
3.Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	62	16	13	18	15
- гимнастика с основами акробатики	6		6		
- легкая атлетика	13	7			6
- лыжные гонки	12			12	
- плавание	2				2
- спортивные игры	22	7	4	4	7
<b>Итого</b>	<b>102</b>	<b>27</b>	<b>21</b>	<b>30</b>	<b>24</b>