

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа № 12 имени Героя Советского Союза Ф.М. Сафонова»  
городского округа Самара

Российская Федерация, 443041, г. Самара, ул. Красноармейская, 93-А  
Тел./ факс: (846) 332-45-46; e-mail: [inform\\_12@mail.ru](mailto:inform_12@mail.ru)

«РАССМОТРЕНО»

Протокол заседания  
МО учителей *Ф.М. Сафонова*  
от «26» августа 2016 г. № 1  
Председатель МО

*Ф.М. Сафонова*

«СОГЛАСОВАНО»

Протокол заседания  
МС школы  
от «29» августа  
2016г. № 1  
Зам.директора по  
УВР *Е.В. Горячева*



«УТВЕРЖДЕНО»

Директор школы  
*Е.В. Горячева*  
Приказ по школе  
от «29» августа 2016 г.

Рабочая программа  
среднего общего образования  
по предмету «Физическая культура»  
10-11классы

Составил:

Учитель  
физической культуры  
высшей категории  
Пыряева Н.В.,  
учитель Сыркин В.А.

Самара  
2016

### **Пояснительная записка.**

Программа по предмету «Физическая культура» на основе фитнес - аэробики для учащихся 10-11 классов, которая соответствует федеральному компоненту государственного стандарта общего образования (Пр. № 1089 Минобразования РФ от 5 марта 2004), отвечает положениям Закона «Об образовании» в части духовно-нравственного развития учащихся, основными положениями концепции содержания образования школьников в области физической культуры (2011), Федерального закона «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ, в котором отмечается, что организация физического воспитания в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объеме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ (гл. 3 ст. 28 п. 2). Содержание программы основано на положениях нормативно-правовых актах РФ.

- требования к результатам освоения образовательной программы по «Физической культуре» основного общего образования (ГОС);
- концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- положение «Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020 года» в отношении модернизации системы физического воспитания детей, подростков, молодежи, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 07.08.09 года №1101 –ф.
- методические рекомендации при подготовке учебных программ по предмету «Физическая культура» приказ Министерства образования и науки России от 29.07.11 года №1560;
- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

В основу содержания программного материала широко использованы методические рекомендации по содержанию и методике обучения элементам фитнес - аэробики на уроках физической культуры. При разработке и составлении содержания программы учитывались потребности современного российского общества в физически развитом, дееспособном и здоровом подрастающем поколении. Программа по фитнес-аэробике рассчитана на 2 часа в неделю (68 часов за год) - как базовая часть программы по физической культуре и третий час (34 часа за год) отведен на освоение игры в волейбол, всего за год - 102 часа.

**Цель** учебной программы для учащихся 10-11 классов по физической культуре на основе фитнес - аэробики является:

- формирование разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; оптимизации трудовой деятельности, умеющей использовать ценности физической культуры и в частности средств и методов фитнес - аэробики для укрепления и сохранения собственного здоровья; организации активного отдыха.

Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом, целостном развитии физических и психических качеств, морально-волевых качеств, социализации и адаптации школьников к современным требованиям и условиям жизни российского общества.

**Задачи:**

- освоение базовых знаний и общих представлений о физической культуре, их истории и современном развитии, значении в жизни человека;
- сохранение, укрепление здоровья детей;

- повышение мотивации к занятиям массовым спортом;
- создание условий для творческой самореализации учащихся;
- привитие первичных навыков, умений в спортивной деятельности;
- воспитание положительных качеств личности, эстетическому и нравственному воспитанию, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями (фитнес-аэробики) и формирование умений применять их в различных по сложности условиях.
- дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей в игровой деятельности, на основе игры «волейбол»;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности и выполнении репродуктивной функции.

**Требования к уровню образованности, компетентности учащихся по предмету, предъявляемые после завершения изучения курса (ЗУН):**

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки**

**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.

**Фитнес-аэробика**

Понятие сильной доли. Начало музыкального квадрата. Классификация основных шагов. Базовые шаги классической аэробики. Модификации базовых

шагов. Логическая цепочка маршевых и приставных шагов. Схема классического занятия. Силовые упражнения на различные группы мышц. Упражнения на гибкость.

## **Волейбол**

Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, воспитание нравственных и волевых качеств.

Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

## **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.

## **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.

## **Приемы саморегуляции**

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Результатами работы по данной программе являются практические навыки, промежуточные тестирования. Одна из форм контроля самостоятельная подготовка, которая способствует развитию творческого воображения.

Развитию и закреплению практических навыков способствует ведение спортивного дневника.

Тесты для определения уровня физической подготовленности учащихся на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Лях, (М.: Просвещение, 2012 г.);

**Учащиеся должны уметь демонстрировать:**

<b>Физические способности</b>	<b>Физические упражнения</b>	<b>Девочки</b>
Скоростные	Бег 100 м/с	17,5
	Бег 30 м/с	5,4
Силовые	Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз	–
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, кол-во раз	14
	Прыжок в длину с места, см	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин, с	10.00

## Тематическое планирование 10-11 класс

№	Тема урока	Содержание урока
<b>1 четверть – 27 часов</b> <b>18 часов – аэробика, 9 часов - волейбол</b>		
1.	Техника безопасности на уроках по фитнес-аэробике и волейбола.	Знать и соблюдать технику безопасности на уроках.
2.	Основные базовые упражнения классической аэробики (шаги).	Классификация. Общая характеристика основных базовых шагов.
3.	Волейбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки	Дозировка индивидуальная.
4.	Основные базовые упражнения классической аэробики (шаги).	Классификация. Общая характеристика основных базовых шагов
5.	Основные базовые упражнения классической аэробики (шаги)	Классификация. Общая характеристика основных базовых шагов.
6.	Волейбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Дозировка индивидуальная.
7.	Общая физическая подготовка.	Уметь выполнять различные упражнения ОФП.
8.	Общая физическая подготовка.	Уметь выполнять различные упражнения ОФП
9.	Волейбол. Прием и передача мяча.	Корректировка техники выполнения упражнений
10.	Упражнения на гибкость.	Уметь демонстрировать упражнения на гибкость
11.	Упражнения на гибкость.	Уметь демонстрировать упражнения на гибкость

12.	Волейбол. Прием и передача мяча.	Корректировка техники выполнения упражнений
13.	Упражнения на гибкость.	Уметь демонстрировать упражнения на гибкость
14.	Базовые шаги классической аэробики.	Классификация. Общая характеристика основных базовых шагов
15.	Волейбол. Прием мяча после подачи.	Корректировка техники выполнения упражнений.
16.	Базовые шаги классической аэробики.	Классификация. Общая характеристика основных базовых шагов.
17.	Базовые шаги классической аэробики.	Классификация. Общая характеристика основных базовых шагов.
18.	Волейбол. Прием мяча после подачи.	Корректировка техники выполнения упражнений.
19.	Базовые шаги классической аэробики.	Классификация. Общая характеристика основных базовых шагов.
20.	Общефизическая подготовка.	Уметь выполнять упражнения на основные группы мышц.
21.	Волейбол. Подача мяча.	Корректировка техники выполнения упражнений
22.	Общефизическая подготовка.	Уметь выполнять упражнения на основные группы мышц.
23.	Общефизическая подготовка.	Уметь выполнять упражнения на основные группы мышц.
24.	Волейбол. Подача мяча.	Корректировка техники выполнения упражнений
25.	Силовые элементы.	Уметь выполнять комплекс упражнений на мышцы рук, ног.
26.	Силовые элементы.	Уметь выполнять комплекс упражнений на мышцы рук, ног.
27.	Волейбол. Нападающий удар.	Уметь демонстрировать технику. Подведение итогов.
<b>2 четверть: 21 час</b>		
<b>16 часов – аэробика, 7 часов - волейбол</b>		
28.	Силовые элементы.	Уметь выполнять комплекс упражнений на мышцы рук, ног.
29.	Маршевые шаги, модификации.	Уметь выполнять шаги с амплитудой.
30.	Волейбол. Нападающий удар.	Уметь демонстрировать технику.
31.	Маршевые шаги, модификации.	Уметь выполнять шаги с амплитудой.

32.	Маршевые шаги, модификации.	Уметь выполнять шаги с амплитудой.
33.	Волейбол. Техника защитных действий.	Корректировка техники выполнения упражнений.
34.	Приставные шаги, модификации.	Уметь выполнять шаги с амплитудой, модифицировать.
35.	Приставные шаги, модификации.	Уметь выполнять шаги с амплитудой, модифицировать.
36.	Волейбол. Техника защитных действий.	Корректировка техники выполнения упражнений.
37.	Приставные шаги, модификации.	Уметь выполнять шаги с амплитудой, модифицировать.
38.	Переходные шаги, модификации	Уметь выполнять шаги с амплитудой, модифицировать.
39.	Волейбол. Тактика игры.	Корректировка техники выполнения упражнений.
40.	Переходные шаги, модификации.	Уметь выполнять шаги с амплитудой, модифицировать.
41.	Переходные шаги, модификации.	Уметь выполнять шаги с амплитудой, модифицировать.
42.	Волейбол. Тактика игры.	Корректировка техники выполнения упражнений.
43.	Соединение шагов классической аэробики.	Уметь соединять шаги, в одну композицию.
44.	Соединение шагов классической аэробики.	Уметь соединять шаги, в одну композицию.
45.	Волейбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Корректировка техники выполнения упражнений.
46.	Соединение шагов классической аэробики.	Уметь соединять шаги, в одну композицию.
47.	Соединение шагов классической аэробики.	Уметь соединять шаги, в одну композицию.
48.	Волейбол. Стойки и передвижения,	Корректировка техники выполнения упражнений.

	повороты, остановки.	
49.	Соединение шагов классической аэробики.	Уметь соединять шаги, в одну композицию.
50.	Упражнения на гибкость.	Уметь демонстрировать упражнения на гибкость. Подведение итогов.
<b>3 четверть: 30 часов</b>		
<b>20 часов – аэробика, 10 часов - волейбол</b>		
51.	Волейбол. Прием и передача мяча.	
52.	Упражнения на гибкость.	Уметь демонстрировать упражнения на гибкость
53.	Упражнения на гибкость.	Уметь демонстрировать упражнения на гибкость
54.	Волейбол.	Корректировка техники выполнения упражнений.
55.	Базовые упражнения для рук.	Уметь выполнять упражнения для рук в аэробном режиме.
56.	Базовые упражнения для рук.	Уметь выполнять упражнения для рук в аэробном режиме.
57.	Волейбол. Прием мяча после подачи	Уметь демонстрировать технику.
58.	Составление комбинаций на основе шагов классической аэробики.	Уметь синхронно и симметрично выполнять комбинации.
59.	Составление комбинаций на основе шагов классической аэробики.	Уметь синхронно и симметрично выполнять комбинации.
60.	Волейбол. Прием мяча после подачи.	Уметь демонстрировать технику.
61.	Составление комбинаций на основе шагов классической аэробики.	Уметь синхронно и симметрично выполнять комбинации.
62.	Составление комбинаций на основе шагов классической аэробики.	Уметь синхронно и симметрично выполнять комбинации.

63.	Волейбол. Поддача мяча.	Корректировка техники выполнения.
64.	Упражнения на гибкость.	Уметь демонстрировать упражнения на гибкость.
65.	Упражнения на гибкость.	Уметь демонстрировать упражнения на гибкость.
66.	Волейбол. Поддача мяча.	Корректировка техники выполнения.
67.	Общефизическая подготовка	Уметь выполнять упражнения на основные группы мышц.
68.	Общефизическая подготовка	Уметь выполнять упражнения на основные группы мышц.
69.	Волейбол. Нападающий удар.	Корректировка техники выполнения.
70.	Общефизическая подготовка.	Уметь выполнять упражнения на основные группы мышц.
71.	Общефизическая подготовка.	Уметь выполнять упражнения на основные группы мышц.
72.	Волейбол. Нападающий удар.	Корректировка техники выполнения.
73.	Силовые элементы.	Уметь выполнять комплекс упражнений на мышцы рук, ног.
74.	Силовые элементы.	Уметь выполнять комплекс упражнений на мышцы рук, ног.
75.	Волейбол. Техника защитных действий.	Корректировка техники выполнения.
76.	Упражнения на гибкость.	Уметь демонстрировать упражнения на гибкость.
77.	Упражнения на гибкость.	Уметь демонстрировать упражнения на гибкость.
78.	Волейбол. Техника защитных действий.	Корректировка техники выполнения.
79.	Упражнения на гибкость.	Уметь демонстрировать упражнения на гибкость
80.	Общефизическая подготовка.	Уметь выполнять упражнения на основные группы мышц. Подведение итогов.
<b>4 четверть:</b>		
<b>16 часов – аэробика, 9 часов - волейбол</b>		
81.	Волейбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Корректировка техники выполнения.

82.	Общесфизическая подготовка.	Уметь выполнять упражнения на основные группы мышц.
83.	Общесфизическая подготовка.	Уметь выполнять упражнения на основные группы мышц.
84.	Волейбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Корректировка техники выполнения.
85.	Общесфизическая подготовка.	Уметь выполнять упражнения на основные группы мышц.
86.	Общесфизическая подготовка.	Уметь выполнять упражнения на основные группы мышц.
87.	Волейбол. Прием и передача мяча.	Уметь демонстрировать технику.
88.	Базовые упражнения для рук.	Уметь выполнять упражнения для рук в аэробном режиме.
89.	Силовые элементы	Уметь выполнять комплекс упражнений на мышцы рук, ног.
90.	Волейбол. Прием и передача мяча.	Уметь демонстрировать технику.
91.	Силовые элементы.	Уметь выполнять комплекс упражнений на мышцы рук, ног.
92.	Силовые элементы.	Уметь выполнять комплекс упражнений на мышцы рук, ног.
93.	Волейбол. Прием мяча после подачи.	Корректировка техники выполнения.
94.	Маршевые шаги, приставные, модификации	
95.	Маршевые шаги, приставные, модификации	
96.	Волейбол. Прием мяча после подачи.	Корректировка техники выполнения.
97.	Маршевые шаги, приставные, модификации	Уметь выполнять шаги с амплитудой, модифицировать.
98.	Переходные шаги, модификации.	Уметь выполнять шаги с амплитудой, модифицировать.
99.	Волейбол. Прием мяча после подачи.	Корректировка техники выполнения.

100.	Переходные шаги, модификации.	Уметь выполнять шаги с амплитудой, модифицировать.
101.	Переходные шаги, модификации.	Уметь выполнять шаги с амплитудой, модифицировать.
102.	Волейбол. Прием мяча после подачи.	Подведение итогов.

## Содержание тем учебного предмета.

### Теоретическая часть (в процессе уроков):

- Знания о физической культуре.
- История физической культуры.
- История развития фитнес-аэробики и в мире и России.
- Классификация видов аэробики. Современные тенденции в фитнесе.
- Физическая культура и спорт (основные понятия).
- Физическая подготовка и ее базовые основы, формирование двигательных умений и навыков, воспитание физических качеств и развитие физических способностей. Физические качества - общие и специфические признаки, связь с психическими процессами и функциональными возможностями.
- Характеристика физических качеств силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости. Направления в фитнес-аэробике.
- Виды танцевальной аэробики. Определение функционального тренинга и функционального упражнения.
- Физическая культура человека. Роль и значение физической культуры и спорта в профилактике и укреплении здоровья, поддержания репродуктивных функций человека, долголетия, развитие творческого потенциала.
- Основы техники безопасности и профилактики травматизма при организации и проведении спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий, а также индивидуальных, самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом.
- Основы музыкальной грамоты (понятия: музыкальная фраза, музыкальный квадрат). Основы хореографической подготовки и музыкального восприятия, как средство эстетического восприятия.

- Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление комплексов. Самонаблюдение и самоконтроль. **Практическая**

**часть:**

- Основные базовые элементы (шаги) классической аэробики.

1. Маршевые шаги, модификации. Отличия. Характеристика. Специфика. Техника. Амплитуда. Применение.

2. Приставные шаги, модификации. Отличия. Характеристика. Специфика. Техника. Амплитуда. Применение.

3. Переходные шаги, модификации. Отличия. Характеристика. Специфика. Техника. Амплитуда. Применение.

- Специфика вида. Состав упражнений. Модификации. Элементы 1-6 частей. - Общая физическая подготовка. Классификация. Комплексы упражнений для развития основных кондиционных способностей.

- Упражнения на гибкость. Классификация. Активная гибкость. Пассивная гибкость.

- Базовые упражнения для рук. Характеристика. Специфика. Техника. Амплитуда. Применение. Модификации.

- Силовые элементы. Классификация. Динамические силовые элементы.

- Статические силовые элементы. Требования к выполнению. Степень сложности.

- Составление комбинаций на основе базовых шагов классической аэробики. Соединение базовых шагов. Синхронное исполнение. Симметрия. Комплекс упражнений танцевального характера.

## **Материально-техническое и методическое обеспечение.**

- класс - кабинет оборудованный зеркалами,
- гимнастические коврики для силовых упражнений,
- видео и аудио аппаратура.

## **Список литературы.**

1. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 10 -11 классов» В.И.Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2014)
2. Т. Лисицкая, Л. Сиднева «Частные методики», 2013 г.
3. Б.Х. Ланда «Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности», 2010 г.
4. «Спорт Академ Пресс» «Теория и методика проведения занятий», 2012 г.
5. П. К. Петров «Методика преподавания гимнастики в школе», 2013 г.
6. Н. К. Смирнов «Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе», 2011 г.
7. В.Р. Кичмы, В.Н. Серова «Этапы жизнедеятельности человека и медицинские услуги в разные возрастные периоды», 2012 г.
8. Поль С. Брегг, Р. Нордемар «Позвоночник – ключ к здоровью», 2012 г.
9. Э.Я. Степаненкова «Методика физического воспитания», 2013 г.
10. В.И. Лях «Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов», 2013 г.
11. Л.Г. Федоренко «Толерантность в общеобразовательной школе», 2011 г.
12. Т. Лисицкая, Л.В. Сиднева «Фитнес-аэробика», 2013 г.

- 13.Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов «Ритмические упражнения, хореография и игры», 2013 г.
- 14.Джанет Томсон «Как победить лишний вес», 2012 г.
- 15.В.А. Елифанова, Г.Л. Апанасенко «Лечебная физкультура и врачебный контроль», 2012 г.
- 16.И. Моргулис «Зарядка на ходу: тренировки в любое время»,2013г.
17. Лисицкая Т.С., Сиднева Л. «Аэробика. Теория и методика», 2012 г.