

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 10-11 классов

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе и на его преподавание отводится 68 (102) часов в год.

Для прохождения программы по физическому воспитанию в учебном процессе предполагается использовать следующие учебники:

Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 кл.: учеб. для общеобразов. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2012.

Содержание программного материала, практической части, требований к уровню подготовки учащихся по предмету Физическая культура полностью соответствуют используемой авторской программе

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (*лыжная подготовка заменяется кроссовой*). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.. Для прохождения теоретических сведений можно выделить время как в процессе урока, так и один час урочного времени в каждой четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так мере текущего освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся может сдавать экзамен по физической культуре как экзамен по выбору или дифференцированный зачет.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 10-11 классах

№	Вид программного материала	Авторская программа	Количество часов (уроков)			
			Рабочая программа			
			Класс			
			X (юноши)	XI (юноши)	X (девушки)	XI (девушки)
1	Базовая часть	63	63	63	63	63
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока	в процессе урока			
1.2	Спортивные игры (волейбол)	21	21	21	21	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21	21	21	21	21

1.4	Легкая атлетика	21	21	21	21	21
2	Вариативная часть	39	39	39	39	39
2.1	Баскетбол	21	21	21	21	21
2.2	Кроссовая подготовка	18	18	18	18	18
	Итого	102	102	102	102	102

1. Основы знаний о физической культуре, умения и 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 движение 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 основных его 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 мероприятий по основным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регуляции 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 состояния 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.

Приемы саморегуляции

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

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 дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

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 волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

Гимнастика с элементами акробатики

10-11 классы. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. ТБ при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Легкая атлетика

10-11 классы. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. ТБ при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

2. Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 100 м/с	14,3	17,5
	Бег 30 м/с	5,0	5,4
Силовые	Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз	10	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, кол-во раз	-	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Бег 2000м, с	-	10.00
	Бег 3000м, с	13.30	-

Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов **направлены:**

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умения использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о закономерности двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- углубленное представление об основных видах спорта;
- закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических способностей, содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;
- Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000 г. № 751;
- Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р;
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 19.02.1998 г. № 322;

- Обязательный минимум содержания среднего (полного) образования. Приказ МО РФ от 30.06 1999 г. № 56;
- О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях РФ. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30-51-197/20.
- О введении зачетов по физической культуре для учащихся выпускных классов 9 и 11 общеобразовательных школ РСФСР. Приказ МО РСФСР от 18.11.1985 г. № 317.

Перечень контрольных (учетных) уроков:

Класс	№ урока по программе			
	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть
10 (юноши)				
10 (девушки)				
11 (юноши)				
11 (девушки)				

Используемая литература:

1. Развернутое тематическое планирование «Физкультура 1-11 классы»: комплексная программа физического воспитания учащихся В. И. Ляха, А. А. Зданевича/ авт.-сост. А. Н. Каинов, Г. И. Курьерова. Волгоград: Учитель, 2010.
2. Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев. – М.: Физкультура и спорт, 2002.
3. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы / В. И. Лях. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2009.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое ко-во	Примечание
2	Демонстрационные учебные пособия		
1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
2	Плакаты методические	Д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и
3	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения	Д	

Экранно-вуковые пособия			
4	Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях)	Д	
Технические средства обучения			
5	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	Д	С возможностью использования аудиодисков, СО-К, СБ-К\У, МРЗ, а также магнитофонных записей
6	Радиомикрофон (петличный)	Д	
7	Мегафон	Д	
8	Мультимедийный компьютер	Д	Технические требования: графическая операционная система, привод для чтения/записи компакт-дисков, аудио- и наушниками. С пакетом прикладных программ (текстовых, табличных, графических и презентационных) видеовходы/выходы, возможность выхода в Интернет. Оснащён акустически-, миди колонками, микрофоном
9	Сканер	Д	
10	Принтер лазерный	Д	
11	Копировальный аппарат	Д	Может входить в материально-техническое оснащение образовательного учреждения
12	Цифровая фотокамера	Д	
13	Мультимедиапроектор	Д	
14	Экран (на штативе или навесной)	Д	Минимальные размеры 1,25 x 1,25
№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое кол-во	Примечание
15	Лента финишная	1	
16	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	1	
17	Рулетка измерительная (Юм, 50м)	1	
18	Номера нагрудные	10	
19	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	8	
20	Учебно-практическое оборудование спортивноучебн		
21	Стенка гимнастическая	6	
22	Бревно гимнастическое напольное	1	

23	Козёл гимнастический	1	
№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое кол-во	Примечание
		Начальная школа	
2.1	Конь гимнастический	1	
2.2	Перекладина гимнастическая	2	
2.3	Канат для лазанья с механизмом крепления	2	
2.4	Мост гимнастический подкидной	2	
2.5	Скамейка гимнастическая жёсткая	4	
2.6	Комплект навесного оборудования	2	В комплект входят перекладина, брусья, мишени для метания
2.7	Коврик гимнастический	15	
2.8	Маты гимнастические	10	
2.9	Мяч набивной (1 кг, 2 кг)	4	
3.0	Мяч малый (теннисный)	5	
3.1	Скакалка гимнастическая	20	
3.3	Палка гимнастическая	4	
3.4	Обруч гимнастический	20	
3.5	Секундомер	2	
3.6	Сетка для переноса малых мячей	2	
3.7	Планка для прыжков в высоту	1	
3.8	Стойка для прыжков в высоту	1	
3.9	Флажки разметочные на опоре	6	
4.1	Мячи баскетбольные для мини-игры	10	
4.2	Сетка для переноса и хранения мячей	3	
4.3	Жилетки игровые с номерами	10	
4.3	Стойки волейбольные универсальные	2	
4.4	Сетка волейбольная	2	
4.5	Мячи волейбольные	10	
4.6	Ворота для мини-футбола	4	
4.7	Сетка для ворот мини-футбола	4	
4.8	Мячи футбольные		
4.9	Номера нагрудные		
5.0	Ворота для ручного мяча		
5.1	Мячи для ручного мяча		
5.2	Компрессор для накачивания мячей	1	
5.3	<i>Туризм</i>		
5.4	Палатки туристские (двухместные)	6	

5.5	Рюкзаки туристские	2	
5.1	Комплект туристский бивуачный	1	
5.2	<i>Средства первой помощи</i>		
5.3	Аптечка медицинская	1	
5.4	Спортивные залы (кабинеты)		
5.5	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек,

УТВЕРЖДЕНО
 решением педагогического совета
 от 29.08.2015 года протокол № 1
 Председатель  А.И. Соковник

