РАБОЧАЯ ПРОГРАММА СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Рабочий план разработан на основе Примерной программыи авторекой программы «Ком­плексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, *А.* А. Здане-вича (ML: Просвещение, 2011).

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

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура, 10-11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2011.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - базо­вую и вариативную.В базовую частьвходит материал в соответствии с федеральным компонен­том учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой).Базо­вая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культурам. Вариативная частьвключает в себя программный материал по баскетболу. Программный мате­риал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов набазе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процес­се уроков, так и отдельно один час в четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание уча­щихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере 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 средней школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Распределение учебного времени

прохождения программного материала пофизической культуре (10-11 классы)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | | | |
| Класс | | | |
| Х(ю.) | XI (ю.) | Х(д.) | XI (д.) |
| 1 | **Базовая часть** | 63 | 63 | 63 | 63 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | | | |
| 1.2 | Спортивные игры (волейбол) | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 2 | **Вариативная часть** | 39 | 39 | 39 | 39 |
| 2.1 | Баскетбол | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 2.2 | Кроссовая подготовка | 18 | 18 | 18 | 18 |
|  | Итого | 102 | 102 | 102 | 102 |

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

1.1. 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 движения.

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

1. Психолого-пеагогические основы.

*10 класс*. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок 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.

1. 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 их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

1.4. Приемы саморегуляции.

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

1.5. 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.

1.6. 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.

1.7. Гимнастика с элементами акробатики.

*10-11 классы.* Основы биомеханики гимнастических упражнении. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказа­ние первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

1.8. Легкая атлетика.

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

2. Демонстрировать

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физическая  способность | Физические упражнения | Юноши | Девушки |
| Скоростные | Бег 100 м,с.  Бег 30 м,с. | 14,3  5,0 | 17,5  5,4 |
| Силовые | Подтягивание в висе на высокой перекладине,  количество раз | 10 | - |
| Подтягивание из виса, лежа на низкой перекладине,  количество раз | - | 14 |
| Прыжок в длину с места, см | 215 | 170 |
| К выносливости | Бег 2000 м, мин | - | 10,00 |
| Бег 3000 м, мин | 13,30 | - |

Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов направлены;

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