ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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, 2010).

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

Для прохождения программы в 10 – 11 классах в учебном процессе можно использовать учебник: Физическая культура: 10–11 классы / под ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2005

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончанию изучения раздела, так и по 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.

Обучающиеся разделены на III группы здоровья: основная, подготовительная, специальная. Основная группа занимается по всем основным разделам программы; подготовительная – занимается приближено к основной, но с меньшей нагрузкой, в зависимости от диагноза. Обучающиеся со специальной группой не получают физическую нагрузку, выполняют домашнее задание в виде реферата, присутствуют на уроке. Освобожденные после болезни также присутствуют на уроке и получают домашнее задание в виде реферата.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (10 — 11 классы)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел рабочей программы | Тема раздела | Количество часов (всего) | Количество часов | | |
| Изучение нового материала | Практические работы | Контроль |
| Основы знаний о физической культуре | | В процессе урока | | | |
| Спортивные игры (волейбол) | Стойки и передвижения игрока, Передача мяч сверху двумя руками в парах и над собой, прием мяч снизу двумя руками в прах, нижняя прямая подача мяча, прямой нападающий удар, тактика свободного нападения, игра по упрощенным правилам. | 16 |  |  |  |
| Гимнастика с элементами акробатики |  | 20 | 3 |  | 3 |
| Легкая атлетика | Бег 60 м, 1000 м, 2000 м, равномерный бег до 15 минут, высокий старт, челночный бег, метание, прыжок в длину, прыжок в высоту, преодоление препятствий, | 30 | 2 |  | 3 |
| Лыжная подготовка | Одновременный двухшажный и бесшажный ход, спуск в основной стойке, спуск в низкой стойке, торможение «плугом», подъем «полуелочкой», подъем **в гору скользящим шагом,** преодоление бугров и впадин при спуске с горы, поворот на месте махом, подвижные игры на лыжах. | 21 | 2 |  | 3 |
| Спортивные игры (баскетбол) | Стойка и передвижение, ведение мяча, передача мяча, ловля, перехват мяча, броски, позиционное нападение, нападение быстрым прорывом | 12 | 3 |  | 1 |
| Спортивные игры (футбол) | Передача мяча, ведение мяча. | 3 | 2 |  |  |
| **Итого** |  | **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 и физкультурно-массовое движение.

Подготовка к выполнению видов испытаний Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».

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

Подготовка к выполнению видов испытаний Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».

**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-масовых мероприятий. 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.

**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 координациионных 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.

**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.

**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.

**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, противостояние стрессам;

– расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условий;

– 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 возможностей, содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

**Список литературы для учителя и учащихся**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Программа | Литература для учащихся, учебник | Литература и методические пособия для учителя |
| 1. Федеральный Государственный Образовательный стандарта основного общего образования. | 1. **Физическая культура:** Учеб. для учащихся 10 — 11 кл. общеобразоват. Учреждений/ В.И. Лях, Л. Е. Любомирский, Г. Б . Мейксон и др.; Под ред. В.И. Лях и др. - 2-е изд.- М.: Просвещение, 1998.-155 с.: ил. | 1. **Примерная** основная образовательная программа образовательного учреждения. Начальная школа / [сост. Е.С.Савинов].—2‑е изд., перераб. — М. : Просвещение, 2010. — 204 с. — (Стандарты второго поколения).— ISBN 978‑5‑09‑022564‑9. Издательство «Просвещение», 2010 2. **Примерная** программа и авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2010). |

**МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ПРЕДМЕТУ «*ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА*» ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 10 — 11 КЛАССОВ**

1. Стенка гимнастическая - Г
2. Бревно (скамейка) гимнастическая – Г
3. Козел гимнастический – Г
4. Перекладина (нестандартная) – Г
5. Канат для лазания с механизмом крепления -Г
6. Скамейка гимнастическая – Г
7. Мост гимнастический подкидной – Г
8. Коврик гимнастический- Г
9. Гимнастические маты – Г
10. Мяч малый (теннисный) – Г
11. Мяч гимнастический - Г
12. Скакалка гимнастическая – Г
13. Палка гимнастическая – Г
14. Сетка для переноса мячей – Д
15. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой – Д
16. Мячи баскетбольные - Г
17. Мячи волейбольные — Г
18. Сетка волейбольная – Д
19. Стойки волейбольные – Д
20. Аптечка медицинская – Д
21. Спортивный зал – игровой
22. Секундомер – Д
23. Измерительная лента - Д

Д – демонстрационный экземпляр

Г – комплект, необходимый для практической работы в группах.