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

Рабочий план разработан 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, на его преподава­ние отводится 102 часов в год.

Для реализации программного содержания в учебном процессе мож­но использовать учебник: Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культу­ра. 10-11 кл.: учеб. для о бщеобр азоват. учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2012.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал де­лится на две части - базовую и вариативную. В базовую част ь 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 футболу. Программный материал расширяется по разделам каждый год за счет увеличения и усложнения элементов на ба­зе 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, предусмотренное 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 по физической культуре (10-11 классы)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| Класс |
| X (ю) | XI (ю.) | X (д.) | XI (д.) |
| 1 | Б азов ая часть | 63 | 63 | 63 | 63 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Спортивные игры (футбол) | 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 | футбол | 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. Социокультурные основы.
2. 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.
3. класс. Спортивно-оздоровительные системы физических упражне­ний в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы со­держания и формы организации.
4. Психолого-педагогические 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-масовых мероприятиях. Способы ре­гулирования массы тела.

1. Медико-биологические основы.
2. 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.
3. 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. Пр иемы саморегуляции.

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

1. футбол.

10-11 классы. Терминология футбола. Влияние игровых упражне­ний на развитие координационных способностей, психохимические про­цессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Тех­ника безопасности при занятиях футболом. Организация и проведе­ние соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях футболом.

Гимнастика с элементами акробатики.

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

1. Легкая атлетика.

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

с/ с/ /~1 с/ с/

легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

2. Демонстрировать.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Ф изическая способность | Физические упражнения | Ю ноши | Девушки |
| Скоростные | Бег 100 м, с. | 14,3 | 17,5 |
|  | Бег 30 м, с. | 5,0 | 5,4 |
| С иловые | Подтягивания в висе на высокой перекла­дине, количество раз | 10 | - |
|  | Подтягивания 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, противостояния стрессам;
* на расширение двигательного опыта посредством овладения новы­ми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
* на дальнейшее развитие координационных и кондиционных спо­собностей;
* на формирование знаний о закономерностях двигательной активнос­ти, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей 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.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных доку­мент ов:

* Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;
* Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Пос­тановление Правительства РФ от 4.10.2000 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 Российс­кой Федерации. Приказ МО РФ от 9.02.1998 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 Российской Федерации. 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 18.1 1. 1985 г. № 317.