

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов составлена на основе Федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре на основе программы рекомендованной Министерством образования Российской Федерации на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» (2007г.), авторов Ляха В.И. и Зданевича А.А.. Программа рассчитана на 68 часов в год исходя из 2-х часовой нагрузки в неделю.

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих целей:

- ✓ развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- ✓ воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- ✓ овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- ✓ освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентации;
- ✓ приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

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

- ✓ содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- ✓ формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- ✓ расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- ✓ дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- ✓ формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- ✓ закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- ✓ формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- ✓ дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Содержание данной программы предназначено для учащихся основной и подготовительной медицинских групп.

Структура курса предусматривает всестороннее развитие личности обучающихся, включает освоение знаний и овладение умениями, воспитание, развитие и

практическое применение приобретенных знаний и умений программного материала, а также распределение по ступеням общего образования (начальное общее, основное общее, среднее (полное) общее образование) и по четвертям:

I четверть – легкая атлетика, спортивные игры;

II четверть – гимнастика; спортивные игры;

III четверть – лыжная подготовка, плавание, спортивные игры;

IV четверть – спортивные игры, легкая атлетика.

Изменений в сравнении с авторской программой в рабочей программе не предусмотрены.

Данная программа является рабочей. В программе Ляха В.И. и Зданевича А.А. не прописан Федеральный компонент государственного стандарта, поэтому он включен в рабочую программу, а также добавлены теоретические знания по региональному компоненту.

Особенности содержания и организации учебной деятельности. В программе больше внимания уделяется выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.

Технологии:

Игровые, здоровьесберегающие, групповые способы обучения, коллективный способ обучения, технология разноуровневого обучения, технология опережающего обучения, интегрирование предметов, проблемное обучение.

Формы контроля:

- тестирование уровня физической подготовленности;
- зачетные уроки
- уроки сдачи учебных нормативов.

### Содержание курса.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		10	11
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	87	87
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Спортивные игры	21	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18
1.4	Легкая атлетика	21	21
1.5	Лыжная подготовка	18	18
1.6	Элементы единоборств	9	9
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	15	15
2.1	Связанные с региональными и национальными особенностями	4	4
2.2	По выбору учителя, учащихся, по углубленному изучению одного из видов спорта	6	6

## **Распределение учебного времени на различные виды программного материала в 10-11 классах.**

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5x2,5 м с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1x1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусках (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

В единоборствах: проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши).

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей (табл. 1), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Основы знаний: социокультурные основы, психолого-педагогические основы, медико-биологические основы, закрепление навыков закаливания, закрепление приемов саморегуляции, закрепление приемов самоконтроля. Углубляются знания о закономерностях спортивной тренировки, двигательной активности, о значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, службы в армии, выполнения функций материнства и отцовства; даются конкретные представления о самостоятельных занятиях с целью улучшения физического развития и двигательной подготовленности с учетом индивидуальных особенностей учащихся.

**Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	5.2 и ниже 5,1	5,1-4,8 5,0-4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,9-5,3 5,9-5,3	4,8 и выше 4,8
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0-7,7 7,9-7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3-8,7 9,3-8,7	8,4 и выше 8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	180 и ниже 190	195-210 205-220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170-190 170-190	210 и выше 210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1100 и ниже 1100	1300-1400 1300-1400	1500 и выше 1500	900 и ниже 900	1050-1200 1050-1200	1300 и выше 1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9-12 9-12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12-14 12-14	20 и выше 20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой пе- рекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой пе- рекладине из виса лежа, кол- во раз (девушки)	16 17	4 и ниже 5	8-9 9-10	11 и выше 12	6 и ниже 6	13-15 13-15	18 и выше 18

### *Календарно – тематическое планирование 10 - 11 классы*

Количество часов в неделю: 3 часа.

Годовое количество часов: 105 часов.

Реквизиты программы: «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», авторы: Лях В.И., Зданевич А.А., Министерство образования и науки РФ; М., Просвещение, 2007г.

УМК учащегося: Лях В.И., Зданевич А.А., Физическая культура, 10-11 кл, Просвещение, 2007;

УМК учителя: Лях В.И., Зданевич А.А., Физическая культура, 10-11 кл, Просвещение, 2007;

Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов, В.И. Лях, М. Просвещение, 1997г.; Физическая культура 10 - 11 классы, В.И. Лях, Г.Б. Мейксон, М. Просвещение, 2000г.; Мишин Б.И., Настольная книга учителя физкультуры, Астрель, 2003;

