

Аннотация

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 класса разработана на основе:
-Федерального Закона от 29 декабря 2012 года № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации,

- Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования, утвержденного Приказом Минобрнауки России от 05.03.2004 г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования;

-О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30-51-197/20.

-Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;

- приказа Департамента образования и науки Брянской области « О базисном учебном плане общеобразовательных организаций Брянской области на 2018-2019 учебный год от 27.04.18 №709

- учебного плана МБОУ СОШ № 56 г. Брянска на 2018-2019 учебный год приказ № 92 от 31.08.2018

- Авторской программы: Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/В.И.Лях .-М.: Просвещение , 2011,

Учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часа в 11 классе, 105 часов в 10 классе в год. Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура: 10–11 кл.: учебник для общеобразовательных учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2014.

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. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по волейболу, легкой атлетике и кроссовой подготовке. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время, как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти. В зависимости от природно-климатических условий лыжная подготовка заменяется волейболом. 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 по физической культуре (10-11 классы)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		X (ю.)	XI (ю.)	X (д.)	XI (д.)
1	Базовая часть	87	87	87	87
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.2	Спортивные игры (волейбол)	27	27	27	27
1.3	Гимнастика с элементами акробатики и единоборств	12	12	12	12
1.4	Легкая атлетика	22	22	22	22
1.5	Лыжная подготовка	12	12	12	12
	Кроссовая подготовка	14	14	14	14
2	Вариативная часть	18	15	18	15
2.2	Легкая атлетика	18	15	18	15
	Итого	105	102	105	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.

1.2. 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-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

1.3. 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 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.

1.6. 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.

1.7. 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 уровень физической подготовленности:

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	уровень					
				юноши			девушки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м сек	16	5,2	5,1-4,8	4,4	6,1	5,9-5,3	4,8
			17	и выше 5,1	5,0-4,7	4,3	и выше 6,1	5,9-5,3	и ниже 4,8
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м,с	16	8,2	8,0-7,7	7,3	9,7	9,3-8,7	8,4
			17	и выше 8,1	7,9-7,5	и ниже 7,2	и выше 9,6	9,1-8,7	и ниже 8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с меса, см	16	180	195-210	230	160	170-190	210
			17	и ниже 190	205-220	и выше 240	и ниже 160	170-190	и выше 210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300
			17	и менее 1100	1300-1400	и выше 1500	и ниже 900	1050-1200	и выше 1300
5	Гибкость	Наклон впе-	16	5 и ниже	9-12	15 и выше	7 и ниже	12-14	20 и выше

		ред из и.п сидя, см	17	5	9-12	15	7	12-14	20
6	Силовые	Подтяг. на выс. перекл. из виса М, низкой Д	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

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.