

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

Тематическое планирование составлено на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2007г.) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации. Она разделена на три программы: программа для 1–4 классов, 5–9 классов и 10–11 классов.

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

Для прохождения программы по физическому воспитанию в 10-11 классах в учебном процессе для обучения предлагается использовать следующие учебники:

- В.И. Лях, А.А. Зданевич «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классов»
- В.И. Ковалько «Поурочные разработки по физической культуре»
- В.А. Лепешкин «Методика обучения учащихся техники передвижения на лыжах 1-11 классы»
- К.Р. Мамедов «Тематическое планирование по 2- и 3-часовой программам 1-11 классы»
- М.В. Видякин «Поурочные планы 10-11 класс»

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, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. В 7–9 классах единоборства заменяются разделами легкой атлетики и кроссовой подготовки. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и один час урочного времени в каждой четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и мере текущего освоения умений и навыков. В течении учебного года проводится 3 мониторинга, где прослеживается уровень физической подготовки учащихся (**вводный-сентябрь, промежуточный-декабрь, заключительный-май**).

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 основной школы учащийся может сдавать экзамен по физической культуре как экзамен по выбору или дифференцированный зачет.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

для 10-11 классов

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 движение и физкультурно-массовое движение.

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

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-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

Медико-биологические основы

10 класс. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний 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 проведения спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.

Приемы саморегуляции

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

Годовое распределение сетки часов на разделы программы

Физического воспитания в 10-11 классах

Разделы учебной программы	Классы	
	10	11
Базовая часть	63	63
Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков	
Спортивные игры (волейбол)	30	30
Легкая атлетика	33	33
Кроссовая подготовка	–	–
Вариативная часть	39	39
Баскетбол	19	19
Кроссовая подготовка	20	20
Всего	102	102

Цели физического воспитания учащихся 10-11 классов **направлены:**

- на содействие гармоничному развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоничному развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, Воспитание целостных ориентаций на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых видов действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- углубленное представление об основных видах спорта;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видам спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.
- **Задачи** физического воспитания учащихся 10-11 классов:
- укреплять здоровье, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- приобретать необходимые знания в области физической культуры и спорта;
- воспитывать потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности
- закреплять потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видам спорта.
- формировать адекватность самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания.

**Учебно-методическое и материально-техническое
обеспечение образовательного процесса
по физической культуре.**

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

Д - демонстрационный экземпляр (1 экз, кроме специально оговоренных случаев).;

К - комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г - комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

№ п / п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль)	Д	
1.3	Авторские рабочие программы по физической культуре	Д	
1.4	Учебник по физической культуре	Г	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
1.5	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
2	Демонстрационные печатные пособия		
2.1	Таблицы по стандартам физического	Д	

	развития и физической подготовленности		
2.2	Плакаты методические	Д	Комплекты плакатов
			по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
3	Экранно-звуковые пособия		
3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Д	
4	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
4.1	Щит баскетбольный игровой	Д	
4.2	Щит баскетбольный тренировочный	Г	
4.3	Стенка гимнастическая	Г	
4.5	Скамейки гимнастические	Г	
4.6	Стойки волейбольные	Д	
4.7	Ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола	Д	
4.8	Бревно гимнастическое напольное	Д	
4.9	Перекладина гимнастическая пристенная	Д	
4.10	Канат для лазания	Д	
4.11	Обручи гимнастические	Г	
4.12	Комплект матов гимнастических	Г	
4.13	Перекладина навесная универсальная	Д	
4.14	Набор для подвижных игр	К	
4.15	Аптечка медицинская	Д	

4.16	Спортивный туризм (палатки, рюкзаки, спальные мешки и др.)	Г	
4.17	Стол для настольного тенниса	Д	
4.18	Комплект для настольного тенниса	Г	
4.19	Мячи футбольные	Г	
4.20	Мячи баскетбольные	Г	
4.21	Мячи волейбольные	Г	
4.22	Сетка волейбольная	Д	
4.23	Оборудование полосы препятствий	Д	
5	Спортивные залы (кабинеты)		
5.1	Спортивный зал игровой (гимнастический)		С раздевалками для мальчиков и девочек
5.2	Кабинет учителя		Включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
5.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры

Уровень физического развития для 10 класса

Контрольные упражнения	Нормативы					
	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег	7,3	8,0	8,2	8,4	9,3	9,6
Бег 30м	4,4	5,1	5,2	4,8	5,7	6,0
Бег 60м	8,3	9,1	9,9	9,3	9,9	10,4
бег 100м	14,5	14,9	15,5	16,5	17,0	17,8
Кросс 1000м	3.40	4.00	4.20	4.15	4.30	4.45
Прыжок в длину с места	230	195	180	210	170	160
Подтягивание на перекладине	11	9	8	-	-	-
Поднимание туловища за 30 сек.	-	-	-	28	26	24
Метание мяча	50	43	35	29	24	19
Наклоны вперёд из положения сидя	14	12	7	22	18	13
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10
Подъём туловища за 1 мин из положения лёжа	52	47	42	40	35	30
Прыжок на скакалке 1 мин.раз	130	120	115	135	125	120
Метание гранаты 500,700г	32	26	22	18	13	11
Прыжок в длину с разбега	440	400	340	360	340	300

Уровень физического развития для 11 класса

Контрольные упражнения	Нормативы					
	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег	7,4	8,1	8,4	8,3	9,2	9,5
Бег 30м	4,3	5,0	5,1	4,7	5,6	5,9
Бег 60м	8,2	9,0	9,7	9,2	9,8	10,4
бег 100м	14,2	14,5	15,0	16,0	16,5	17,0
Кросс 1000м	3.30	3.40	3.55	4.10	4.25	4.40
Прыжок в длину с места	240	205	190	210	185	165
Подтягивание на перекладине	11	9	8	-	-	-
Поднимание туловища за 30 сек.	-	-	-	28	26	24
Метание мяча	55	47	40	30	26	20
Наклоны вперед из положения сидя	15	13	8	24	20	13
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10
Подъём туловища за 1 мин из положения лёжа	55	49	45	42	36	30
Прыжок на скакалке 1 мин.раз	135	125	120	140	130	125
Метание гранаты 500,700г	38	32	26	23	18	12
Прыжок в длину с разбега	460	420	370	380	340	310