

## Аннотация

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 Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Федеральным компонентом государственного образовательного стандарта 2004 года; Уставом МКОУ «Покровская СОШ».

В соответствии с ФБУП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 105 часов в год при 3-часовой нагрузке в неделю. Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2010. Учитывая природно - климатические особенности Тульского края, считаю, наиболее целесообразным добавить 3 часа на изучение программного материала по лыжной подготовке.

### Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (10-11 классы).

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		10(ю)	11(ю)	10(д)	11(д)
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>89</b>	<b>89</b>	<b>89</b>	<b>89</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.2	Спортивные игры (волейбол)	21	21	21	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21	21	21	21
1.4	Легкая атлетика	26	26	26	26
1.5	Лыжная подготовка	21	21	21	21
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>				
2.1	Баскетбол	16	16	16	16
2.2	Развитие спорта и спортивных традиций в Тульском крае	В процессе урока			
	Итого	105	105	105	105

**Годовой план график распределения учебного материала по физической культуре для учащихся – 10-11 классов.**

№ п/п	Вид программного материала	Кол- во часов	I полугодие		II полугодие			
			1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть		
1.	Основы знаний		В процессе урока					
2.	Легкоатлетические упражнения	26	11					15
3.	Спортивные игры (волейбол)	21				9	12	
4.	Спортивные игры (баскетбол)	16		16				
5.	Гимнастика с элементами акробатики	21		21				
6.	Лыжная подготовка	21				21		
7.	Основы знаний о физической культуре		В процессе урока					
	Развитие спорта и спортивных традиций в Тульском крае		В процессе урока					
8.	Всего часов:	105	27	21	30			

						27
--	--	--	--	--	--	----

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать следующие учебники: Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 кл. : учеб, для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред, В. И. Ляха. - М.: Просвещение, 2010.

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. *Вариативная часть* включает в себя программный материал по спортивным играм: баскетболу и материал по развитию спорта и спортивных традиций Тульского края. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. В 10-11 классах единоборства заменяются спортивными играми – волейболом, гимнастикой и лёгкой атлетикой: 9 часов отводимые на единоборства распределяются следующим образом – 3 часа отводятся на изучение гимнастики 5 часов на изучение лёгкой атлетики и 1 час - на спортивные игры: баскетбол. Для прохождения теоретических сведений и материала касающегося развития спорта и спортивных традиций Тульского края выделяется время в процессе уроков.

Важной особенностью образовательного процесса в основной 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 стандарту образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

**Целью рабочей программы для учащихся 10-11 классов классов является** содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

**Задачи физического воспитания учащихся направлены:**

- на содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условиям внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояние 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, выносливых, 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, значение занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнение 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, развития целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

В результате освоения содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 11 класса по окончании основной средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**Объяснять:**

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного Олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта, высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведение здорового образа жизни.

**Характеризовать:**

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально- прикладной и оздоровительно- корректирующей направленности; особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

**Соблюдать правила:**

- личной гигиены и закаливания организма: организация и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом; культуре поведения и взаимодействий во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

**Проводить:**

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью; контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

- приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах; приемы массажа и само массажа;

- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов; судейство соревнований по одному из видов спорта.

#### **Составлять;**

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности; планы- конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

#### **Определять:**

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;

- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;

- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

#### **Уметь:**

- составлять и выполнять упражнения утренней гигиенической гимнастики и специализированной зарядки, корригирующей гимнастики по формированию телосложения, правильной осанки, развитию физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития организма;

- выполнять основные гимнастические, акробатические и легкоатлетические упражнения( комбинации), технические действия в спортивных играх и единоборствах;

- регулировать физическую нагрузку;

- осуществлять самонаблюдение, самоконтроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения двигательных действий.

**Использованию приобретенные знания и умения в практической деятельности и в повседневной жизни;**

- проводить самостоятельные занятия по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств , совершенствованию техники движений и технических приемов;

- выполнять индивидуальные комплексы корригирующей гимнастики, лечебной физкультуры с учетом состояния здоровья и медицинских показаний;

- выполнять физические упражнения и заниматься спортом в условиях активного отдыха и досуга;

- выполнять элементы судейства соревнований и правила проведения туристических походов.

По окончании основной школы учащийся должен демонстрировать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

