

Пояснительная записка

Рабочая программа базового курса «Физическая культура» для обучающихся 10 класса на уровне среднего общего образования составлена на основе:

- Закона Российской Федерации от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в РФ» (с последующими изменениями и дополнениями).
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях"
- Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования (утвержден Приказом МО и науки РФ от 05.03.2004 года №1089) (с действующими изменениями);
- Письма МО РФ от 26.03.2002 г. № 30–51–197/20.О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации.
- 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).
- Устава МОБУ «Еленовская средняя общеобразовательная школа» муниципального образования Ясненский городской округ»;
- Образовательной программы МОБУ «Еленовская средняя общеобразовательная школа» муниципального образования Ясненский городской округ»;
- Положения МОБУ «Еленовская средняя общеобразовательная школа» муниципального образования Ясненский городской округ о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) образовательного учреждения, реализующего образовательные программы общего образования;
- Учебного плана МОБУ «Еленовская средняя общеобразовательная школа» муниципального образования Ясненский городской округ» на 2017 – 2018 учебный год.

Используемый УМК

- 1.«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2010).
- 2.Физическая культура : Учеб.для учащихся 10 кл. общеобразоват. учреждений / В.И.Лях, А.А. Зданевич; под ред. В.И. Ляха – М.:(эл. Версия)

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.

Требования к уровню подготовки выпускников.

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 100 м/с	14,3	17,5
	Бег 30 м/с	5,0	5,4
Силовые	Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз	10	–
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, кол-во раз	–	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170

Выносливость	Бег 2000 м, мин, с	–	10.00
	Бег 3000 м, мин, с	13.30	–

Место предмета в учебном плане

В соответствии с учебным планом на ступени среднего (полного) общего образования отведено на изучение предмета «Физическая культура», в 10 классе - 102 часа (3 часа в неделю)

Содержание

Учебно-тематический план

№ п/п	Программный материал	часы
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
2.	Легкая атлетика	30
3.	Спортивные игры (баскетбол, волейбол,)	39
4.	Гимнастика	21
5.	Лыжная подготовка / кроссовая подготовка/	12
	Всего:	102

Упражнения легкой атлетики:

Беговые упражнения: Низкий старт. Спринтерский бег до 60 м; бег 100 м на результат; равномерный бег до 20 – 30 мин; кроссовый бег до 2 км (Д), 3 км. (М).

Прыжки: Прыжки в длину с разбега способом прогнувшись. Прыжки в высоту с разбега способом перешагивания.

Метания: Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель из различных и.п. Метание малого мяча (гранаты) на дальность с разбега.

Спортивные игры.

Ф У Т Б О Л: Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Обманные движения. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары по мячу головой. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с шагом. Двухсторонняя игра.

В О Л Е Й Б О Л: Передача мяча у сетки. Передача мяча в прыжке через сетку. Передача мяча стоя спиной к партнеру. Многократный прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча, отскочившего от сетки. Нижняя подача. Игра в нападении через игрока передней линии, в защите. Двухсторонняя игра.

Б А С К Е Т Б О Л: Передача мяча в тройках, в восьмерках, в движении.

Личная защита. Ведение зигзагом. Броски в прыжке. Двухсторонняя игра.

Л Ы Ж Н А Я П О Д Г О Т О В К А: Попеременно четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Подъемы и спуски различными способами. Прохождение дистанции до 4 км.

Спортивная гимнастика с основами акробатики

Освоение строевых упражнений : Дробление и сведение в движении, повороты в движении «Кругом».

Освоение висов и упоров : Мальчики: подъем разгибом в упор; оборот в упоре ноги врозь; подъем махом вперед; кувырок вперед в сед ноги врозь; соскок махом вперед.

Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ногами о верхнюю жердь; переход в упор на нижнюю жердь; соскоки с поворотами.

Освоение опорных прыжков Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см).

Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 110 см):

Освоение акробатических упражнений: Мальчики: из упора присев стойка на голове и руках силой; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега; переворот боком; стойка на руках; рондат.

Девочки: равновесие на одной ноге; выпад правой (левой); кувырок вперед; переворот боком

Пояснительная записка

Рабочая программа базового курса «Физическая культура» для обучающихся 11 класса на уровне среднего общего образования составлена на основе:

- Закона Российской Федерации от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в РФ» (с последующими изменениями и дополнениями).
- Федерального компонента государственного арта среднего общего образования (утвержден Приказом МО и науки РФ от 05.03.2004 года №1089) (с действующими изменениями);
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях"
- Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2012).
- Устава МОБУ «Еленовская средняя общеобразовательная школа» муниципального образования Ясенский городской округ»;
- Образовательной программы МОБУ «Еленовская средняя общеобразовательная школа» муниципального образования Ясенский городской округ»;
- Положения МОБУ «Еленовская средняя общеобразовательная школа» муниципального образования Ясенский городской округ о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) образовательного учреждения, реализующего образовательные программы общего образования;
- Учебного плана МОБУ «Еленовская средняя общеобразовательная школа» муниципального образования Ясенский городской округ на 2017 – 2018 учебный год.

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

Используемый УМК

2.«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2012).

1.Физическая культура : Учеб.для учащихся 11 кл. общеобразоват. учреждений / В.И.Лях, А.А. даневич; под ред. В.И. Ляха – М.: (эл. Версия)

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.

Требования к уровню подготовки выпускников.

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

– правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

– выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

– выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

– преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

– выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

– осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

– для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

– подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

– организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

– активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 100 м/с	14,3	17,5
	Бег 30 м/с	5,0	5,4
Силовые	Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз	10	–
	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине, кол-во раз	–	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
Выносливость	Бег 2000 м, мин, с	–	10.00
	Бег 3000 м, мин, с	13.30	–

Место предмета в учебном плане

В соответствии с учебным планом (2004 года) на ступени среднего (полного) общего образования отведено на изучение предмета «Физическая культура»

Рабочая программа рассчитана на 99 ч (по 3 ч в неделю) 11 класс

Содержание

Учебно-тематический план

№ п/п	Программный материал	часы
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
2.	Легкая атлетика	30
3.	Спортивные игры (баскетбол, волейбол,)	38
4.	Гимнастика	20

5.	Лыжная подготовка / кроссовая подготовка/	11
	Всего:	99

Упражнения легкой атлетики:

Беговые упражнения: Низкий старт. Спринтерский бег до 60 м; бег 100 м на результат; равномерный бег до 20–30 мин; кроссовый бег до 2 км (Д), 3 км. (М).

Прыжки: Прыжки в длину с разбега способом прогнувшись. Прыжки в высоту с разбега способом перешагивания.

Метания: Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель из различных и.п.

Метание малого мяча (гранаты) на дальность с разбега.

Спортивные игры.

Ф У Т Б О Л: Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Обманные движения. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары по мячу головой. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с шагом. Двухсторонняя игра.

В О Л Е Й Б О Л: Передача мяча у сетки. Передача мяча в прыжке через сетку. Передача мяча стоя спиной к партнеру. Многократный прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча, отскочившего от сетки. Нижняя подача. Игра в нападении через игрока передней линии, в защите. Двухсторонняя игра.

Б А С К Е Т Б О Л: Передача мяча в тройках, в восьмерках, в движении.

Личная защита. Ведение зигзагом. Броски в прыжке. Двухсторонняя игра.

Л Ы Ж Н А Я П О Д Г О Т О В К А: Попеременно четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Подъемы и спуски различными способами. Прохождение дистанции до 4 км.