**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

 Рабочая программа по физической культуре в 10 -11 классах разработана на основе Федерального компонента государственного образовательного стандарта основного общего образования по физической культуре 2004 г.; комплексной программы В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение 2012 г.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой и вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. ***Базовый*** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

***Вариативная*** (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

**Цель:** содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

**Задачи:**

* укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
* обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
* развитие двигательных (кондиционных и координационных)способностей;
* приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
* . воспитание потребности и умения самостоятельно занимать­ся физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
* содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

В программу были внесены изменения: Раздел «Элементы единоборства» исключен в связи с отсутствием инвентаря и условий. 6 часов из этого раздела переместил в раздел «Легкая атлетика».3 часа в раздел «Гимнастика». Из вариативной части 15 часов добавили в раздел «Спортивные игры»

**Программа рассчитана на:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Года обучения | Кол-во часов в неделю | Кол-во учебных недель | Всего часов за учебный год |
| 10 класс | 3 | 36 | 108 |
| 11 класс | 3 | 34 | 102 |
|  |  |  | 210 часов за курс |

**Основные формы организации образовательного процесса** — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

**Виды и формы контроля:**

**П р е д в а р и т е л ь н ы й к о н т р о л ь** проводится для определения возможностей занимающихся к овладению физическими упражнениями и выполнению ими нормативов учебной программы. Он позволяет внести уточнения в планирование учебных задач, средств и методов их решения. Можно проверить выполнение упражнений, структурно схожих с новыми; проверить знания, умения и навыки после длительных перерывов в занятиях для планирования индивидуальных занятий. Исключение составляют физические упражнения, требующие длительной подготовки организма к большим объемам работы (лыжные гонки, бег на длинные дистанции).

**О п е р а т и в н ы й к о н т р о л ь** позволяет оценить решающие моменты педагогических воздействий на занятии (в школе, преимущественно, качество освоения двигательных действий) для оперативного управления деятельностью обучаемых и достижения эффекта занятия.

**Т е к у щ и й к о н т р о л ь** предполагает непрерывное проведение контроля на каждом занятии (от урока к уроку) в течение недели. Определяется результативность обучения и повседневное изменение состояния занимающихся. Прослеживается и динамика показателей индивидуального состояния между данным и очередным занятием для оценки последствия и хода восстановительных процессов (от чего зависит эффект очередного занятия).  
Для проведения текущего контроля следует применять методы (как и при оперативном контроле), требующие минимальных затрат времени без дополнительных затрат сил обучаемых. Результаты текущего контроля способствуют уточнению содержания плана на данном этапе и более эффективному осуществлению учебно-воспитательного процесса.

**Э т а п н ы й к о н т р о л ь** выявляет основные тенденции процесса физического воспитания на его относительно продолжительных этапах (четверть). Он включает, кроме операций, характерных для контроля в целом:  
1) обобщающую обработку материалов текущего контроля для характеристики общих черт и параметров этапов и циклов педагогического процесса (подсчет суммарных затрат времени на разделы и решение различных задач ФВ; определение средних величин показателей изменения состояния занимающихся. Таким образом анализируется структура и динамика педагогического воздействия и тенденции изменения их эффекта);  
2) итоговые тестирующие и другие диагностические процедуры в конце этапа для определения общего кумулятивного эффекта проведенных занятий и сдвигов, прошедших в состоянии обучаемых (педагогическая диагностика: контрольные процедуры по выявлению эффекта педагогически направленных воздействий и изменений в состоянии воспитуемых);  
3) сравнительный анализ динамики I-го и 2-го показателей.

**И т о г о в ы й к о н т р о л ь** применяется для определения конечных результатов по разделу за год. Он позволяет оценить сложившуюся систему занятий, сравнить полученные результаты с планируемыми и получить данные для корректировки планирования процесса физического воспитания на очередной учебный год (цикл).  
Основные требования, предъявляемые к контролю:

- своевременность (соответствие срокам планирования);

- систематичность (регулярность);

- объективность, точность и достоверность (повышает достоверность информации);

- полнота (достаточная всесторонность, охват основных показателей процесса ФВ).

**Используемое УМК:**

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы. В.И.Лях, А.А.Зданевич. Москва «Просвещение» 2008.

2. В.И.Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура 10 – 11 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011.

**Содержание рабочей программы**

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

*Социокультурные основы.* Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение, их социальная направленность и формы организации.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации. *Психолого-педагогические основы.* Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально-ориентированной и оздоровительно-корригирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

*Медико-биологические основы.* Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивной функции человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового образа жизни.

Закрепление приемов саморегуляции. Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка.

Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

**Легкая атлетика 27ч.**

*Беговые упражнения:* высокий и низкий старт; стартовый разгон; бег 100 м; эстафетный бег; кроссовый бег; бег длительный;

*Прыжковые упражнения:* прыжки в длину с места, прыжки в длину с 13-15 шагов разбега; прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега;

*Метание:* метание гранаты с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного разбега; бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений.

**Гимнастика с элементами акробатики 21 ч.**

*Организующие команды и приемы:* повороты кругом в движении; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении;

*Висы и упоры:* вис согнувшись, прогнувшись; подтягивания в висах лежа; упражнения в висах и упорах;

*Опорные прыжки:* прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см);

*Акробатические упражнения и комбинации:* сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов;

*Лазанье:* лазанье по канату с помощью ног на скорость в два-три приѐма; лазанье по гимнастической стенке, лестнице без помощи ног;

*Упражнения на развитие гибкости:* ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов; упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.

**Спортивные игры - 41ч.**

**Баскетбол - 21**

*Совершенствование ловли и передачи мяча:* варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях);

*Совершенствование техники ведения мяча:* варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника;

*Совершенствование техники бросков мяча:* варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника;

*Совершенствование техники защитных действий:* действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание);

*Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей:* комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом;

*На совершенствование тактики игры:* индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите;

*На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:* игра по упрощенным правилам, игра по правилам;

**Волейбол - 21**

*Совершенствование техники приема и передач:* варианты техники приема и передач;

*Совершенствование техники подач:* варианты подач мяча;

*Совершенствование техники нападающего удара:* варианты нападающего удара через

сетку;

*Совершенствование техники защитных действий:* варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка;

*Совершенствование тактики игры:* индивидуальные, групповые и командные

тактические действия в нападении и защите;

*На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:* игра по упрощенным правилам, игра по правилам;

**Лыжная подготовка 18ч.**

*Освоение техники лыжных ходов*: переход с одновременных ходов на попеременные (10 класс); переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни (11 класс); преодоление подъемов и препятствий (10 класс); элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование (11 класс); прохождение дистанции 6 км (10 класс), 8 км

( 11 класс);

*Знания о физической культуре:* правила соревнований по лыжным гонкам, техника безопасности при занятиях лыжным спортом, первая помощь при травмах и обморожениях;

**Требования к уровню подготовки выпускников.**

Результаты изучения предмета физической культуры приведены в разделе «Требования к уровню подготовки выпускников», который полностью соответствует стандарту. Требования направлены на реализацию личностно-ориентированного, деятельностного и практико-ориентированного подходов и задаются по трем базовым основаниям: «Знать/понимать», «Уметь» и «Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни».

**К концу курса «физическая культура» учащиеся 10 класса должны:**

**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 систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой 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;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для**

* повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
* организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
* активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

1. **К концу курса «физическая культура» учащиеся 11 класса должны:**

**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 систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой 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;
* осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни** **для**

* повышения работоспособности, сохранения и укрепления 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 деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

**В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по оконча­нии 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, ве­дении 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-корригирующей 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;
* организации и проведения самостоятельных и самодеятель­ных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
* культуры поведения и взаимодействия 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 самодеятельные занятия физическими уп­ражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоро­вительно-корригирующей направленностью;
* контроль за индивидуальным физическим развитием и физи­ческой подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
* приемы страховки и самостраховки во время занятий физи­ческими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
* 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.

**Демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Юноши | Девушки |
| Скоростные | Бег 30 м  Бег 100 м | 5,0 с  14,3 с | 5,4 с  17,5 с |
| Силовые | Подтягивание из виса на вы­сокой перекладине  Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз  Прыжок в длину с места, см | 10 раз  215 см | 14 раз  170 см |
| Вынос­ливость | Кроссовый бег на 3 км Кроссовый бег на 2 км | 13 мин 50 с | 10 мин 00 с |

**Учебно- тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **класс** | **№п/п** | **Наименование разделов и тем** | **Всего часов** |
| **10** | 1 | Основы знаний о физической культуре | **В процессе урока** |
|  | 2 | Спортивные игры | **42** |
|  | **2.1** | **Волейбол** | **21** |
|  | **2.2** | **Баскетбол** | **21** |
|  | **3** | **Гимнастика с элементами акробатики**  Строевые упражнения  ОРУ с предметами и без предметов  Висы и упоры  Опорные прыжки  Акробатические упражнения  Лазание | **21** |
|  | **4** | **Легкая атлетика и кроссовая подготовка**  Бег:  а) спринтерский бег;  б) длительный бег.  Прыжки:  а) в высоту с разбега;  б) в длину с разбега.  Метания  Бег по пересеченной местности  Бег с преодолением препятствий | **27** |
|  | **5** | **Лыжная подготовка** | **18** |
|  |  | **Итого:** | **108** |
| **11** | **1** | Основы знаний о физической культуре | **В процессе урока** |
|  | **2** | Спортивные игры |  |
|  | **2.1** | **Волейбол** | **21** |
|  | **2.2** | **Баскетбол** | **21** |
|  | **3** | **Гимнастика с элементами акробатики**  Строевые упражнения  ОРУ с предметами и без предметов  Висы и упоры  Опорные прыжки  Акробатические упражнения  Лазание | **18** |
|  | **4** | **Легкая атлетика и кроссовая подготовка**  Бег:  а) спринтерский бег;  б) длительный бег.  Прыжки:  а) в высоту с разбега;  б) в длину с разбега.  Метания  Бег по пересеченной местности  Бег с преодолением препятствий | **24** |
|  | **5** | **Лыжная подготовка** | **18** |
|  |  | **Итого** | **102** |

**Программное и учебно-методическое оснащение**

**Основное:** Комплексная программа физического воспитания. 1-11 классы.

Автор В.И.Лях, А.А.Зданевич «Просвещение» 2012 год.

Допущено Министерством образования и науки РФ

Учебник: Физическая культура 10-11 классы» - учебник для учащихся 10-11 классов. В.И. Лях, А.А. Зданевич Москва. «Просвещение» 2009 год. Допущено Министерством образования и науки РФ.

**Дополнительная:** «Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов». Пособие для учителя. А.В. Берёзин, А.А. Зданевич.Москва. «Просвещение» 2010 год.

Физическая культура. Организация и проведение олимпиад. Рекомендации, тесты, задания.

9-11 классы. Волгоград. «Учитель». 2010 год.

Тестовые вопросы и задания по физической культуре.

Москва «Глобус». 2010 год.

Тестовые вопросы и задания по физической культуре Второе издание. Издательство «Планета», 2013 год.

Научно-методический журнал. Физическая культура в школе. Издательство «Школа-Пресс».

Методическая газета для учителей физкультуры и тренеров. Спорт в школе. Издательство «1 сентября»

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование** | | | | | |
| Стенка гимнастическая | | Д | |  | |
| Канат для лазанья с механизмом крепления | | Д | |  | |
| Скамейка гимнастическая жёсткая | | П | |  | |
| Секундомер | | Д | |  | |
| Коврик гимнастический | | П | |  | |
| Сетка для переноса малых мячей | | П | |  | |
| Маты гимнастические | | П | |  | |
| Мяч набивной (1 кг, 2 кг) | | К | |  | |
| Скакалка гимнастическая | | К | |  | |
| Палка гимнастическая | | П | |  | |
| Обруч гимнастический | | П | |  | |
|  | **Легкая атлетика** | |  | |  |
| Рулетка измерительная (10 м, ) | | Д | |  | |
| Номера нагрудные | | П | |  | |
| Планка для прыжков в высоту | | Д | |  | |
| Стойка для прыжков в высоту | | Д | |  | |
|  | **Подвижные и спортивные игры** | | | | |
| Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой | | Д | |  | |
| Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой | | П | |  | |
| Мячи баскетбольные для игры | | П | |  | |
| Стойки волейбольные универсальные | | Д | |  | |
| Сетка волейбольная | | Д | |  | |
| Мячи волейбольные | | П | |  | |
| Мячи футбольные | | П | |  | |
| Весы медицинские с ростомером | | Д | |  | |
| Аптечка медицинская | | Д | |  | |
| **Спортивные залы (кабинеты)** | | | | | |
| Спортивный | |  | | С раздевалками для мальчиков и девочек | |
| Кабинет учителя | |  | | Включает в себя рабочий стол, стулья, сейф, книжные шкафы (полки), шкаф для одежды | |
| Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования | |  | | Включает в себя стеллажи, контейнеры | |
| **Пришкольный стадион (площадка)** | | | | | |
| Игровое поле для футбола (мини-футбола) | | Д | |  | |
| Сектор для прыжков в длину | | Д | |  | |
| Гимнастический городок | | Д | |  | |
| Площадка игровая баскетбольная | | Д | |  | |
| Площадка игровая волейбольная | | Д | |  | |

*Примечание.* Количество учебного оборудования приводится в расчёте на один спортивный зал. Конкретное количе­ство средств и объектов материально-технического оснащения указано с учётом средней наполняемости класса (26—30 уча­щихся). Условные обозначения: Д — демонстрационный экземпляр (1 экз.); К — комплект (из расчёта на каждого учащегося, исходя из реальной наполняемости класса); П — комплект, необходимый для практической работы в группах.