Подписано цифровой подписью: Капустина Людмила Борисовна

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В 10-11 КЛАССАХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ

Планирование составлено на основе:

«Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов», допущено Министерством образования и науки Российской Федерации, 4-е издание, Москва, «Просвещение» 2012.

Рецензенты: начальник УМО Центра организационного обеспечения физического воспитания департамента образования Москвы, кандидат педагогических наук Н .Н. Назаркина; методист по физической культуре Западного административного округа Москвы, заслуженный учитель Российской Федерации Н. Н. Назарова; профессор Российского государственного университета физической культуры, доктор педагогических наук Ю.Г. Травин.

Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич.

I. ЦЕЛИ КУРСА

- содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

- *развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;*

- *воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;*

- *овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;*

- *освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;*

- *приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.*

- *овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.*

Приказ Минобразования России от 05.03.2004 №1089

Таблица тематического распределения количества часов
для 10-11 классов – 102 часа, 3 часа в неделю

№ п/п	Разделы, темы	Авторская программа	Рабочая программа
1.	**Базовая часть**	**87**	**102**
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока, в течение учебного года	
1.2	Спортивные игры	**21**	**30**
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	**18**	**12** 6 часов переведены в раздел легкой атлетики
1.4	Легкая атлетика	**21**	**34**
1.5	Лыжная подготовка	**18**	Не проводится из-за климатических условий. **Часы распределены в следующие разделы:** 17 часов - кроссовая подготовка 1 час – легкая атлетика
1.6	Элементы единоборств	**9**	**9**
1.7	Плавание**		Не проводится в связи с отсутствием материально-технической базы
1.7	**Кроссовая подготовка**		**17**
2.	**Вариативная часть**	**15**	**Часы распределены в следующие разделы:** 19 часов – спортивные игры, 6-легкая атлетика
2.1	Связанный с региональными и национальными особенностями.	**9**	
2.2	По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой	**6**	

** Для школ, имеющих соответствующие условия

II. ОСНОВЫЕ ЗАДАЧИ КУРСА

- 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;

ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 10-11 КЛАССОВ

- Содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния 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, выносливости, 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, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении 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, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания.
- Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

В результате изучения курса «Физическая культура» учащиеся должны:

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 и спортом 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*-коррегирующей 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 формзанятий физическими упражнениями и спортом;
- Культуры поведения и взаимодействиями 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-коррегирующей направленностью;
- Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- Приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой медицинской помощи при травмах и ушибах;
- Приемы массажа и самомассажа;
- Занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- Судейство соревнований по одному из видов спорта.

Состовлять:

- 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	5,0 с	5,4 с
	Бег 100 м	14,3 с	17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине	10 раз	—
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз	—	14 раз
	Прыжок в длину с места, см	215 см	170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км	13 мин 50 с	—
	Кроссовый бег на 2 км	—	10 мин 00 с

Двигательные умения, навыки и способности:

В метанаях на дальность и на меткость: метать различньв по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м с использованием четьтрехшажного варианта бросковьтх шагов метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальнук цель 2,5 х 2,5 М с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 х 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусьях или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусьях (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

В единоборствах: проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши).

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей (табл. 16), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы фазкультурно-оздоровательной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту метание мяча, бег на выносливость; *подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)" – изменение, которое вносятся в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004 г. N 1089 (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 23 июня 2015 г. N 609)*

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

IV. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА (102 часов)

Комплексная программа физического воспитания при трехразовых занятиях в неделю рассчитана на **102 часов**. Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой и вариативной** (дифференцированной). ***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 особенностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы. Часы базового компонента по теме «Лыжная подготовка» перенесены в раздел «Кроссовая подготовка», в связи с региональными особенностями Южного Федерального округа (бесснежный район). Часы вариативного компонента распределены в разделы «Спортивные игры», «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика».

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (34 часа)

Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой, прыжок в длину с места, бег на результат на 100 (60) м, челночный бег 3*10м, бег 60 м с низкого старта, бег на 200 м с высокого старта, бег в равномерном темпе, обучение прыжка в длину, закрепление обучения прыжка в длину, обучение прыжка в высоту методом «перешагивания», закрепление прыжка в высоту методом «перешагивания», метания мяча с места, метания мяча с разбега, бег на результат на 100 м, бег на 2000 м (мальчики), 1500 м (девочки), развитие скоростно-силовых способностей, развитие скоростных способностей, развитие координационных способностей

КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА (17 часов)

Кросс до 20 мин, бег с препятствиями, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка, чередование ходьбы и бега, бег с гандикапом, бег в парах, кросс до 2.5 км, кросс до 3км, кросс до 3.5км, кросс до 4 км.

ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ (12 часов)

Техника безопасности на занятиях гимнастикой, строевые упражнения, совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами, висы и упоры повторение пройденного материала, вис согнувшись, прогнувшись, сзади, длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойка на лопатках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью, прыжки в глубину, высота 150-180 см, повторение ранее изученных акробатических упражнений, закрепление ранее изученных акробатических упражнений, развитие координационных способностей, развитие силовых способностей, развитие силовой выносливости, развитие скоростно-силовых способностей, развитие гибкости

ЕДИНОБОРСТВА (9 часов)

Техника безопасности во время занятий по единоборствам, стойки и передвижения в стойке, захваты рук и туловища, освобождение от

захватов, приемы борьбы за выгодное положение, обучение и закрепление упражнений по овладению приемам страховки, совершенствование приемам страховки, обучение силовым упражнениям и единоборствам в парах, закрепление обучения силовым упражнениям и единоборствам в парах, подвижная игра « Выталкивание из круга», подвижная игра «Часовые и разведчики».

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (30 часов)

БАСКЕТБОЛ

Техника безопасности во время занятий спортивными играми, комбинации из освоенных элементов техники передвижений, ловля и передача мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника, ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника, броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника, действия против игрока без мяча и с мячом, комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, индивидуальные, групповые и командные тактические действия, игра по упрощенным правилам баскетбола, игра по правилам.

ГАНДБОЛ

Остановка двумя шагами и прыжком, комбинация из освоенных элементов техники передвижения, ведение, ловля и передача мяча, игра по упрощенным правилам гандбола, тактика нападения и защиты в гандболе, игра вратаря и нападающих, закрепление ранее изученных спортивных навыков.

ВОЛЕЙБОЛ

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек, техника приема, передач, подач мяча, варианты техники приема и передач мяча, варианты подач мяча, совершенствование техники нападающего удара, защитных действий, варианты нападающего удара через сетку, совершенствование тактики игры, игра по упрощенным правилам волейбола.

ФУТБОЛ

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек, Совершенствование техники ударов, остановок и ведения мяча, Совершенствование техники перемещений, владения мячом, Совершенствование техники защитных действий, тактики игры, Игра по правилам футбола, Совершенствование координации, выносливости, Развитие скоростных способностей, Развитие скоростно - силовых способностей.

Физическая культура и основы здорового образа жизни (теоретические знания)

- *Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.*
- *ОСНОВЫ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА, ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ.*
- *Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.*
- *Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.*

V. КОНЕЧНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ К УЧАЩИМСЯ, ОКАНЧИВАЮЩИМ СРЕДНЮЮ (ПОЛНУЮ) ОБЩЮЮ ШКОЛУ

- Знать цели, задачи и основы системы физического воспитания, владеть знаниями в области физической культуры, необходимыми для проведения самостоятельных занятий.
- Владеть жизненно важными прикладными и спортивными навыками, включая легкую атлетику, гимнастику, плавание, спортивные игры, элементы единоборства, кроссовую подготовку.
- Обладать необходимым уровнем развития основных двигательных качеств.
- Владеть приемами оказания первой медицинской помощи пострадавшему.
- Уметь организовывать и проводить занятия с младшими школьниками.
- Юношам владеть военно-прикладными навыками.
- Заботится о своем физическом совершенствовании. Вести здоровый образ жизни.

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;
- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

(абзац введен Приказом Минобрнауки России от 10.11.2011 N 2643)

Литература:

➢ «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», допущено Министерством образования и науки Российской Федерации, 4-е издание, Москва, «Просвещение» 2012. Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич.

Рецензенты: начальник УМО Центра организационного обеспечения физического воспитания департамента образования Москвы, кандидат педагогических наук Н .Н. Назаркина; методист по физической культуре Западного административного округа Москвы, заслуженный учитель Российской Федерации Н. Н. Назарова; профессор Российского государственного университета физической культуры, доктор педагогических наук Ю.Г. Травин.

СОГЛАСОВАНО	СОГЛАСОВАНО
протокол заседания МО учителей физической культуры и ОБЖ от «_30_» _августа_ 2019 года №1	Заместитель директора по УВР _____ / _Л.М. Спирина_ «__30__» _августа__ 2019 года

_____ / А.В. Дамирова