

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов составлена на основе государственного стандарта среднего (полного) общего образования и БУП 2004г. За основу при составлении данной рабочей программы была взята Программа средней (полной) школы: базовый уровень по физической культуре (автор А.П.Матвеев, 2010г.)

Адаптация данной программы в том, что она создана на основе курса обучения игре в баскетбол, волейбол и разностороннем развитии двигательных способностей учащихся. Технические приемы, тактические действия и особенно игра в баскетбол и волейбол таят в себе большие возможности для формирования жизненно-важных двигательных навыков и развития физических способностей школьников. Эта программа раскрывает возможность не только для физического, но и нравственного воспитания учащихся, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности. Игровой процесс сам по себе обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, её индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Цель программы	Формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.
Задачи программы	<ul style="list-style-type: none">• укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;• совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;• формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;• развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;• обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;• развитие основных двигательных качеств человека.
Объем программы (суммарно в год) и количество часов в неделю	10 класс: 105 часов по 3 часа в неделю; 11 класс: 102 часа по 3 часа в неделю;
Учебно – методическое обеспечение	1. Закон Российской Федерации «Об образовании» (с учетом изменений и дополнений, внесенных Федеральными законами, последние изменения внесены Федеральным законом Российской Федерации от 21 июля 2005 года № 100–ФЗ) 2. Федеральный компонент государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования (Приложение к приказу Минобразования России от 6 марта 2004 г. № 1089)

	<p>3. Примерные программы по учебным предметам. Средняя (полная) школа на базовом уровне. - М.: Просвещение, 2009</p> <p>4. Программа средней (полной) школы: базовый уровень по физической культуре (автор А.П.Матвеев, 2009г.)</p> <p>5. Требования к оснащённости образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением стандарта по физической культуре. М: Просвещение, 2009.</p>
--	--

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА

Компетенция	
Общеучебных	1. Дальнейшее формирование целостного представления о мире, основанного на приобретенных знаниях, умениях, навыках и способах деятельности
	2. Приобретение опыта разнообразной деятельности (индивидуальной и коллективной), опыта познания и самопознания
	3. Использование наблюдений, измерений и моделирования; комбинирование известных алгоритмов действий в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения; исследование несложных практических ситуаций.
	4. Умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге; умение составлять планы и конспекты; умение использовать знаковые системы (таблицы, схемы и т.п.);
Предметно-ориентированные	1. Освоение знаний о ценностях физической культуры, создание целостного представления о влиянии занятий физической культурой на развитие человека, его физическое, духовное и нравственное здоровье, формирование здорового образа жизни.
	2. Умение самостоятельно организовывать физкультурную деятельность; овладение навыками контроля и оценки своей деятельности; соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни; овладение умениями совместной физкультурно-оздоровительной деятельности.
	3. Подготовка к предстоящей жизнедеятельности, развитие основных физических качеств и расширение функциональных возможностей организма, обогащение двигательного опыта жизненно-важными и прикладно-ориентированными двигательными навыками и умениями;
	4. Воспитание бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих, овладение технологиями здоровьесберегающих систем физического воспитания и спортивной подготовки, умением их творчески использовать в индивидуальных и коллективных формах занятий в условиях активного отдыха и досуга;
	5. Подготовка к осуществлению осознанного выбора индивидуальной образовательной и профессиональной траектории.

В зависимости от условий своей деятельности каждый учитель может сам подобрать упражнения и игры, которые бы помогали учащимся овладеть техническими приёмами.

В данной программе специальные контрольные упражнения и нормативы разработаны для данной школы. Поскольку не все школы работают в одних и тех же условиях (спортивный зал, танцевальный зал, спортивные площадки, материальная база и т.п.), выбрать какой-то единый норматив для всех не представляется возможным.

Тематическое планирование

Элементы федерального компонента ГОС	Наименование модулей (разделов) программы	Количество часов			Формы контроля
		10 класс	11 класс	<i>Всего</i>	
Медико-биологические, психолого-педагогические, социально-культурные, исторические основы	Основы знаний о физкультурной деятельности	5	6	11	Устный и письменный опрос, проект, реферат
Основы техники безопасности и профилактики травматизма	Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях физической культуры	2	2	4	
Развитие способностей физических качеств	Способы физкультурной деятельности с общеприкладной направленностью:	35	34	69	Задания теоретико-методического и практического характера
	- скорость	5	4	9	
	- сила	5	5	10	
	- выносливость	8	8	16	
	- координация	8	8	16	
	- гибкость	3	3	6	
Двигательные действия и навыки, действия и приемы в подвижных и спортивных играх	Способы физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивной направленностью:	53	50	103	Задания теоретико-методического и практического характера
	- гимнастика с основами акробатики	12	12	24	
	- спортивные игры	29	26	55	
	- легкая атлетика	12	12	24	
Двигательные действия и навыки, действия и приемы в подвижных и спортивных играх	На материале спортивной игры :	10	10	20	Задания-тесты
	- ручной мяч	10	10	20	
	ИТОГО:	105	102	206	

КОНТРОЛЬ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

СТАРТОВЫЙ КОНТРОЛЬ

1. Определение уровня физического развития

2. Определение уровня физической подготовленности

ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ КОНТРОЛЬ

ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

№	Тема
	Легкая атлетика
1	Бег на 30, 60, 100м, 200м и 400 м
2	Кроссовый бег на 1000, 1500, 2000м и 3000 м
3	Челночный бег 4х9м и 3х10м (с кубиками)
4	Прыжки в длину с места
5	Метание гранаты 500г и 700г
	Основные физические качества
1	Прыжки через короткую скакалку за 1 мин
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек и 1 мин
3	Подтягивание из виса на перекладине
4	Наклоны вперед из положения сидя на полу
5	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу
	Гимнастика
6	Лазание по канату
7	Акробатическая комбинация
	Спортивные игры
1	Ведение мяча «змейкой» 30м (2х15м)
2	Передача мяча двумя руками от груди в стену за 30 сек с обратным отскоком от пола
3	Бросок мяча в кольцо с места и после ведения
4	Штрафной бросок
5	Передача мяча двумя руками сверху над собой или в стену
6	Верхняя или нижняя прямая подача в площадку

ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ

Физические качества	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100 м с низкого старта, с	14,2	17,2
	Прыжки через скакалку, мин. с	1.30	1.00
Сила	Подтягивание туловища из виса, кол-во раз	12	—
	Подтягивание туловища из виса лежа, кол-во раз	—	16
	Прыжок в длину с места, см	200	175
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за голову, кол-во раз	50	30
Выносливость	Бег на 2000 м, мин. с	9.30	—
	Бег на 1000 м, мин. с	—	4.30

Требования к уровню подготовки выпускников

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:

знать/понимать

— о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, увеличение продолжительности жизни, о профилактике профессиональных заболеваний;

— 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 упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания (шейпинга, атлетической гимнастики и адаптивной физической культуры);

— выполнять простейшие приемы самомассажа;

— 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 деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.