РАБОЧАЯ ПРОГРАММА СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ** **ЗАПИСКА**

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 10 класса

Рабочий план разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Ком­плексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха,

А. А. Зданевича (М. Просвещение, 2011).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязатель­ный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часа в год.

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать учебник:

Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. 10-11 класс : учебник для общеобразова- тельных учреждений / под общей ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2011 /.

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, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базо­ваяя часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный мате­риал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ра­нее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процес­се уроков, так и отдельно один час в четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в средней 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 минимуму содержания образования. По окончании средней школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Распределение учебного времени прохождения программного материала

по физической культуре (10 класс)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | | | |
| Класс | | | |
| X (ю.) |  | X (д.) |  |
| 1 | Базовая часть | 63 |  | 63 |  |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | | | |
| 1.2 | Спортивные игры (волейбол) | 21 |  | 21 |  |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 21 |  | 21 |  |
| 1.4 | Легкая атлетика | 21 |  | 21 |  |
| 2 | Вариативная часть | 39 |  | 39 |  |
| 2.1 | Баскетбол | 21 |  | 21 |  |
| 2.2 | Кроссовая подготовка | 18 |  | 18 |  |
|  | Итого: | 102 |  | 102 |  |

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

* 1. Социокультурные основы.

1. класс. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное Олим­пийское и физкультурно-массовое движения.

1.2 Психолого-педагогические основы.

1. класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплек­сов физических упражнений из современных систем физического воспитания.

Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

1.3 Медико-биологические основы.

1. класс. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здо­ровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.
   1. Приемы саморегуляции.

10 класс. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Эле­менты йоги.

* 1. Баскетбол.

10 класс. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие коорди­национных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых ка­честв. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведе­ние соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

* 1. Волейбол.

10 класс. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие коорди­национных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых ка­честв. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведе­ние соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

* 1. Гимнастика с элементами акробатики.

10 класс. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказа­ние первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

* 1. Легкая атлетика.

10 класс. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлети­ки на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасно­сти при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

1. Демонстрировать.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности (качества) | Физические упражнения | юноши | девушки |
| Скоростные | Бег 100 м, с  Бег 30 м, с | 14.3  5.0 | 17.5  5.4 |
| Силовые | Подтягивания в висе на высокой перекладине , количество раз  Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине  Прыжок в длину с места, см | 10  -  215 | -  14  170 |
| К выносливости | Бег 2000 м ,мин  Бег 3000 м, мин | -  13.30 | 10.00  - |

Задачи **физического воспитания учащихся 10 класса 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.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. У® 329-ФЗ (ред. от 21.04.2011 г.;

* Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000 г. № 751;
* Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ № 40 от 09.03.2004 г. № 1312 (ред. от 30.08.2010 г.);
* Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. № 1101 -р;
* О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 г. № 06-499;
* О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015 гг., распоряжение Правительства РФ от 07.02.2011 г. № 163-р.