

## *Пояснительная записка*

Рабочая программа для учащихся 10 классов составлена в соответствии с «Федеральным компонентом государственного стандарта основного общего образования по физической культуре», «Примерной программы основного общего образования по физической культуре для общеобразовательных учреждений с русским языком обучения» и «Комплексной программы физического воспитания учащихся» В.И. Ляха, А.А. Зданевича.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 105 часов в год.

Были учтены рекомендации, данные в методическом письме « О преподавании учебного предмета «Физическая культура» в условиях введения федерального компонента» , «Государственного стандарта общего образования» и в Законе « Об образовании».

Введение третьего часа физической культуры в учебные планы общеобразовательных учреждений продиктовано объективной необходимостью повышения роли физической культуры в воспитании современных школьников, укреплении их здоровья, увеличения двигательной активности обучающихся, развития их физических качеств и совершенствования физической подготовленности, привития навыков здорового образа жизни.

Третий урок физической культуры включается в сетку расписания учебных занятий и рассматривается как обязательная форма организации учебного процесса, ориентированного на образование обучающихся в области физической культуры (Методические рекомендации Департамента развития и науки Российской Федерации от 11.10.2010 «О введении третьего часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений РФ».

14,25% времени из этого объема является резервом свободного времени и используется для:

- усиления воспитательного потенциала посредством предоставления информации, основанной на региональном компоненте;
- реализации проекта «Совершенствование деятельности образовательных учреждений по сохранению и укреплению здоровья обучающихся и развитию физической культуры» в рамках Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015 гг. и Письма Минобрнауки РФ от 29.03.2010г (мониторинг физического развития).

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). Базовая 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 основной 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, соответствующих обязательному минимуму содержания образования. По основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

***Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (10 классы)***

<i>№ п/п</i>	<i>Вид программного материала</i>	<i>Количество часов (уроков)</i>			
		<i>Класс</i>			
		<i>10 юн</i>	<i>11 юн</i>	<i>10 дев</i>	<i>11 дев</i>
<b><i>1</i></b>	<b><i>Базовая часть</i></b>			<b><i>81</i></b>	
<b><i>1.1</i></b>	<b><i>Основы знаний о физической культуре</i></b>	<i>В процессе урока</i>			
<b><i>1.2</i></b>	<b><i>Спортивные игры</i></b>			<b><i>17</i></b>	
<b><i>1.3</i></b>	<b><i>Гимнастика с элементами акробатики</i></b>			<b><i>13</i></b>	
<b><i>1.4</i></b>	<b><i>Легкая атлетика</i></b>			<b><i>31</i></b>	
<b><i>1.5</i></b>	<b><i>Кроссовая подготовка</i></b>			<b><i>20</i></b>	
<b><i>2</i></b>	<b><i>Вариативная часть</i></b>			<b><i>21</i></b>	
<b><i>2.1</i></b>	<b><i>Баскетбол</i></b>			<b><i>21</i></b>	
	<b><i>Резерв свободного времени</i></b>			<b><i>3</i></b>	
	<b><i>Итого</i></b>			<b><i>105</i></b>	

***По базисному плану 105 часов, с учетом годового тематического планирования: 10а – 103 часа(8.03, 23.02-праздничные дни ), 10б-101час.( 1-я нед неполная, 7.03, 1.05, 9.05-праздничные дни )***

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

***1.1 Социокультурные основы.***

10 класс. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движения.

***1.2 Психолого-педагогические основы.***

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий.

Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов.

### **1.3 Медико-биологические основы.**

10 класс. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий.

### **1.4 Приемы саморегуляции.**

10 классы. Аутогенная тренировка.

### **1.5 Спортивные игры.**

10 классы. Терминология избранного вида. Правила игры. Организация соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми.

### **1.6 Гимнастика с элементами акробатики**

10 классы. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

### **1.7 Легкая атлетика.**

10 классы. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

## **2. Демонстрировать.**

<b>Физ. способность</b>	<b>Физические упражнения</b>	<b>Юноши</b>	<b>Девушки</b>
<b>Скоростные</b>	Бег 100 м, с.	<b>14,3</b>	<b>17,5</b>
	Бег 30 м, с.	<b>5,0</b>	<b>5,4</b>
<b>Силовые</b>	Подтягивания на высокой перекладине	<b>10</b>	<b>-</b>
	Подтягивания на низкой перекладине	<b>-</b>	<b>14</b>
	Прыжок в длину с места, см	<b>215</b>	<b>170</b>
<b>К выносливости</b>	Бег 2000м, мин	<b>-</b>	<b>10,00</b>
	Бег 3000м. мин	<b>13,30</b>	<b>-</b>

**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 занятиям любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- на содействие развития психических процессов и обучение 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. №329-ФЗ (ред. от 21.04.2011)

- Национальная доктрина образования в Российской Федерации.

Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. №751

- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004г №1312 (ред. от 30.08.2010г)

- Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998г. №1235

- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009г. №1101-р

- О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г №06-499

- О концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. распоряжение Правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р