

Пояснительная записка

Рабочая программа для учащихся 11 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 102-часа 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 школе учащийся сдает дифференцированный зачет.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (11 классы)

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

По базисному плану 102 часов, с учетом годового календарного планирования : , 11а, –101 час (23.02, 8.03-праздничные дни) , 11б-99 часов(7.03,1.05,9.05 – праздничные дни)..

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

1.1 Социокультурные основы.

11 класс. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, формы организации.

1.2 Психолого-педагогические основы.

11 класс. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований. Способы регулирования массы тела.

1.3 Медико-биологические основы.

11 класс. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма. Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

1.4 Приемы саморегуляции.

11 классы. Аутогенная тренировка.

1.5 Спортивные игры.

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

1.6 Гимнастика с элементами акробатики

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

1.7 Легкая атлетика.

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

2. Демонстрировать.

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

Задачи физического воспитания учащихся 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