**Рабочая программа для учащихся 10-11 классов.**

Рабочий план разработан на основе примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 10- 11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2010).

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

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В.И., Зданевич А.А.Физическая культура. 10-11 кл.: учеб. Для общеобразоват. учреждений/ под общ. ред. В.И. Ляха. М.: Просвещение, 2010.

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). 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 базеранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе урока, так и отдельно один час в четверти .

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено кА по прохождении 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 (10-11 классы)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | | | |
| класс | | | |
| Х(ю.) | Х|(ю.) | Х(д.) | Х|(д.) |
| 1 | Базовая часть | 63 | 63 | 63 | 63 |
| 1.1 | Основы занятий по физической культуре | В процессе урока | | | |
| 1.2 | Спортивные игры (волейбол) | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 2 | Вариативная часть | 42 | 42 | 42 | 42 |
| 2.1 | Баскетбол | 24 | 24 | 24 | 24 |
| 2.2 | Кроссовая подготовка | 18 | 18 | 18 | 18 |
|  | Итого | 105 | 105 | 105 | 105 |

1. Основы занятий по физической культуре, умения и навыки.

1.1. Социокультивные основы.

10 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.

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

1.2. Психолого- педагогические основы.

10 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.

11 класс. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно- массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

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 в зависимости особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья .

11 класс. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно- массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

1.4. Приемы саморегуляции.

10-11 классы. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

1.5. Баскетбол.

10-11 классы. 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.

1.6. Волейбол.

10-11 классы. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

1.7. Гимнастика с элементами акробатики.

10-11 классы. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастикой.

1.8. Легкая атлетика.

10- 11 классы. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

2. Демонстрировать.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физическая  способность | Физические упражнения | юноши | девушки |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| скоростные | Бег 100 м, с.  Бег 30 м, с. | 14,3  5,0 | 17,5  5,4 |
| силовые | Подтягивание в висе на перекладине,  Количество раз | 10 | - |
| Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине,  Количество раз | - | 14 |
| Прыжок в длину с места, см | 215 | 270 |
| к выносливости | Бег 2000 м, мин. | - | 10,00 |
| Бег 3000 м, мин. | 13,30 | - |

Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовати физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для 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 коордиационных 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 любым видом спорта в свободное время;

- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.