

10 класс
Пояснительная записка
Нормативные акты и учебно-методические документы, на основании
которых разработана рабочая программа:

| № | Нормативные документы |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Закон РФ «Об Образовании в Российской Федерации». Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ |
| 2 | Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ (пр. МО РФ от 09.03.2004г. № 1312) (ред. от 02.07.2012г.) |
| 3 | Федеральный компонент государственного стандарта общего образования «Физическая культура» (пр. Минобразования России от 05.03.2004г. № 1089) |
| 4 | Закон РФ «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. от 21.04.2011г.); |
| 5 | Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение Правительства РФ от 07.08.2009г. №1101-р |
| 6 | Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (Лях В.И. и др.: М-«Просвещение»,2012 г) |
| 7 | О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. №06-499; |
| 8 | О концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015г. Распоряжение Правительства РФ от 07.02.2011 № 163-р |
| 9 | Письмо Рособрнадзора от 03.11.15, № 02-501 |
| 10 | Письмо Минобрнауки России от 03.03.2016 № 08-334 |

Учебник:

Физическая культура. 10-11 кл: учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень/ В.И. Лях .- М.: Просвещение,2014

Цели образования:

Цель учебного предмета «Физическая культура» - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи образования:

Задачи физического воспитания обучающихся 10 класса направлены:

- на содействие гармоничному 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 занятиями любым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Место и роль учебного предмета в учебном плане:

Предмет «Физическая культура» преподается в 10 классе на базовом уровне – 3 часа в неделю.

Количество учебных часов в год в соответствии с учебным планом – 102 часа.

Количество учебных часов в год, за которое реализуется рабочая программа в соответствии с календарным учебным графиком: 10 «А» - 99 часов за счёт уплотнения тем.

**Разделы учебной программы.
Характеристика основных содержательных линий, тем.**

| № п/п | Модуль (глава) организации учебного материала в соответствии с общеобразова- тельной программой | Характеристика основных содержательных линий | Кол-во часов (по общеобразо- вательной программе) |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| 1 | Основы знаний по физической культуре | <p>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.</p> <p>Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.</p> <p>Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания.</p> <p>Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.</p> <p>Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепление здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.</p> | В процессе урока |
| 2 | Лёгкая атлетика | <p>10 класс. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. ТБ при проведении занятий лёгкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой.</p> | 18 ч |
| 3 | Кроссовая подготовка | <p>10 класс. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. ТБ при проведении занятий лёгкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой.</p> | 18 ч |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | <p>10 класс. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. ТБ при занятии гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.</p> | 21 ч |
| 5 | Спортивные игры (баскетбол) | <p>10 класс. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. ТБ при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.</p> | 21 ч |
| 6 | Волейбол | <p>10 класс. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств, Правила игры. ТБ при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.</p> | 21 ч |

11 класс
Пояснительная записка
Нормативные акты и учебно-методические документы, на основании
которых разработана рабочая программа:

| № | Нормативные документы |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Закон РФ «Об Образовании в Российской Федерации». Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ |
| 2 | Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ (пр. МО РФ от 09.03.2004г. № 1312) |
| 3 | Федеральный компонент государственного стандарта общего образования «Физическая культура» (пр. Минобрнауки России от 05.03.2004г. № 1089) |
| 4 | Закон РФ «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. от 21.04.2011г.); |
| 5 | Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение Правительства РФ от 07.08.2009г. №1101-р |
| 6 | Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (Лях В.И. и др.: М-«Просвещение»,2012 г) |
| 7 | О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. №06-499; |
| 8 | О концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015г. Распоряжение Правительства РФ от 07.02.2011 № 163-р |
| 9 | Письмо Рособрнадзора от 03.11.15, № 02-501 |
| 10 | Письмо Минобрнауки России от 03.03.2016 № 08-334 |

Учебник:

Физическая культура. 10-11 кл: учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень/ В.И. Лях .- М.: Просвещение,2014

Цели образования:

Цель учебного предмета «Физическая культура» - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи образования:

Задачи физического воспитания обучающихся 11 класса направлены:

- на содействие гармоничному 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 занятиями любым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Место и роль учебного предмета в учебном плане:

Предмет «Физическая культура» преподается в 11 классе на базовом уровне - 3 часа в неделю.

Количество учебных часов в год в соответствии с учебным планом - 102 часа.

Количество учебных часов в год, за которое реализуется рабочая программа в соответствии с календарным учебным графиком - 11 «А» - 94 часа (за счёт объединения тем и часов).

**Разделы учебной программы.
Характеристика основных содержательных линий, тем**

| № п/п | Модуль (глава) организации учебного материала в соответствии с общеобразовательной программой | Характеристика основных содержательных линий | Кол-во часов (по общеобразовательной программе) |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| 1 | Основы знаний по физической культуре | <p>11 класс. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы и организации.</p> <p>11 класс. Основы организации и проведения спортивно-массовых мероприятиях.</p> <p>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.</p> <p>Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровья.</p> <p>11 классы. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.</p> | В процессе урока |
| 2 | Лёгкая атлетика | <p>11 класс. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств.</p> <p>Правила проведения соревнований. ТБ при проведении занятий лёгкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой.</p> | 20 ч |
| 3 | Кроссовая подготовка | <p>11 класс. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств.</p> <p>Правила проведения соревнований. ТБ при проведении занятий лёгкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой.</p> | 18 ч |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | <p>11 класс. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. ТБ при занятии гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями.</p> <p>Самоконтроль при занятиях гимнастикой.</p> | 20 ч |
| 5 | Спортивные игры (баскетбол) | <p>11 класс. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. ТБ при занятиях баскетболом.</p> <p>Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.</p> | 18 ч |
| 6 | Волейбол | <p>11 класс. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств, Правила игры. ТБ при занятиях волейболом.</p> <p>Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.</p> | 18 ч |