

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа составлена на основании:

- закона РФ «Об образовании» №122-ФЗ в последней редакции от 01.12.2007 № 313-ФЗ;
- федерального компонента государственного стандарта общего образования (Приказ Министерства образования РФ от 05.03.2004 №1089);
- изменений к федеральному компоненту (Приказ Министерства образования РФ №164 от 03.06.2008г.);
- примерной программы образования по физической культуре.
- обязательного минимума содержания среднего (полного) образования. Приказ МО РФ от 30.06.1999г. № 56;
- национальной доктрины образования в Российской Федерации.
- с учетом учебного плана МОАУ «СОШ№24 г. Орска»

Содержание данной рабочей программы при трёх часовых занятиях в неделю основного общего образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы физического воспитания учащихся 1 – 11 классов образовательных учреждений под редакцией доктора педагогических наук, профессора В.И.Ляха.

### **Цель:**

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшим развитием и исходя из сущности общего среднего образования, целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности.

### **Задачи:**

На содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояние стрессам  
расширение объема знаний о разнообразных формах соревновательной и физкультурной деятельности  
гармонизация физической и духовной сфер  
формирование адекватной самооценки личности  
формирование навыков и умений использовать физическую культуру как средство воспитания подрастающего поколения  
закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи: **личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.**

Содержание программного материала состоит **из двух основных частей:**

- **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.
- **Вариативная** (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем.

### **Требования к уровню подготовки учащихся**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

#### **Объяснять:**

роль и значение физической культуры в развитии общества и человека  
цели и принципы современного олимпийского движения

роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека

#### **Характеризовать:**

индивидуальные особенности физического и психического развития  
особенности функционирования основных органов и структур  
организм

особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями

особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой

**Соблюдать правила:**

личной гигиены и закаливания организма

организации и проведения самостоятельных форм занятий профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах

экипировки и использования спортивного инвентаря

**Проводить:**

контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью

самостоятельные занятия физическими упражнениями

приемы страховки и само страховки

приемы массажа и самомассажа

судейство по виду спорта

**Составлять:**

Индивидуальные комплексы физических упражнений

Планы-конспекты индивидуальных занятий

**Определять:**

уровни индивидуального физического развития

функциональное состояние организма и физическую работоспособность

дозировку физической нагрузки

**Демонстрировать:**

<b>Физические способности</b>	<b>Физические упражнения</b>	<b>Юноши</b>	<b>Девушки</b>
Скоростные	Бег 30 м	5,0 с	5,4 с
	Бег 100 м	14,3 с	17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз	10 раз	14 раз
	Прыжок в длину с места, см	215 см	170 см

К выносливости	Кроссовый бег на 3 км	13 мин 50 с	10 мин 00 с
	Кроссовый бег на 2 км		

Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное Упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	5,2	5,1-4,8	4,4 и выше	6,1	5,9-5,3	4,8
			17	5,1	5,0-4,7	4,3	6,1	5,9-5,3	4,8
2	Координационные	Челночный бег 3x10м,с	16	8,2	8,0-7,7	7,3	9,7	9,3-8,7	8,4
			17	8,1	7,9-7,5	7,2	9,6	9,3-8,7	8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	16	180	195-210	230	160	170-190	210
			17	190	205-220	240	160	170-190	210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300
			17	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	16	5	9 – 12	15	7	12 – 14	20
			17	5	9 – 12	15	7	12 – 14	20
6	Силовые	Подтягивание: На высокой перекладине (юн) На низкой перекладине (дев)	16	4	8-9	11			
			17	5	9-10	12	6	13 – 15	18
							6	13 – 15	18

### Место предмета в базисном учебном плане:

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 204 часа для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе среднего общего образования из расчёта 3 часа в неделю с X по XI классы.

№ п/ п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		10	11			
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>87</b>	<b>87</b>			
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.2	Спортивные игры	21	21			
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18			
1.4	Лёгкая атлетика	21	21			
1.5	Лыжная подготовка	18	18			
1.6	Элементы единоборств	9	9			
1.7	Плавание	---	---			
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>15</b>	<b>15</b>			
2.1	Связанный с региональными и национальными особенностями	6	6			
2.2	По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углублённому изучению одного из видов спорта	9	9			

### Литература для учителя

1. «Физическая культура». Учебник для 10-11 классов общеобразовательных учреждений; М.2012г.

Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон, В.И. Лях и др.

2. «Тесты в физическом воспитании школьников». Пособие для учителя.

Составитель В.И.Лях.м.2013г.

3. «Настольная книга для учителя физической культуры». Авт.-сост. Г.И.Погодаев.м.2008г.

### **Литература для учащихся**

«Физическая культура». Учебник для 10-11 классов общеобразовательных учреждений; Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон, В.И. Лях и др.М.2012г.