

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе нормативных документов:

- Закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации», (ст. 28);
- Концепции модернизации Российского образования;
- Концепции содержания непрерывного образования;
- Комплексной авторской программы физического воспитания В.И. Ляха, А.А. Зданевича для 1-11 классов;

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоении системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В содержании тематического планирования предполагается реализовать актуальные в настоящее время компетентностный, личностно-ориентированный, деятельностный подходы, которые определяют задачи физического воспитания:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам.
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности.
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях.
- дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей.
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции материнства;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.
- формирование адекватной самооценке личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания.
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психических регуляции.

Компетентностный подход определяет следующие особенности :

1. Информационный компонент – изучение культурно-исторических основ знаний, медико-биологических, психолого-социальных основ и основ безопасности жизнедеятельности. Данный компонент способствует развитию ценностно-смысловой и учебно-познавательной компетенций.

2. Операциональный компонент включает в себя двигательные умения и навыки (освоение техники упражнений и развитие способностей) и практические умения. Этот компонент позволяет формировать у обучающихся коммуникативную компетенцию и компетенцию личностного самосовершенствования.

3. Мотивационный компонент отражает требования к обучающимся (что они должны знать, уметь и т.д.)

Личностно-ориентированный подход образовательного процесса выявляет приоритет воспитательных и развивающих целей обучения. Способность обучающихся понимать причины и логику развития физических и психических процессов открывает возможность для осмысленного восприятия всего разнообразия мировоззрения, социокультурных систем, существующих в современном мире. Система учебных занятий призвана способствовать развитию личностной самоидентификации, гуманитарной культуры обучающихся, их приобщению к ценностям национальной и мировой культуры, усилению мотивации к социальному познанию и творчеству, воспитанию личностно и общественно востребованных качеств, в том числе гражданственности, толерантности.

Деятельностный подход отражает стратегию современной образовательной политики: необходимость воспитания человека и гражданина, интегрированного в современное ему общество, нацеленного на совершенствование этого общества. Система уроков сориентирована не только на передачу «готовых знаний», сколько на формирование активной личности, мотивированной к самообразованию.

Реализация планирования обеспечивает освоение общеучебных умений и компетенций в рамках информационно-коммуникативной деятельности, в том числе способностей передавать содержание в сжатом или развёрнутом виде в соответствии с целью учебного задания, проводить информационно-смысловой анализ, использовать прослушанную и прочитанную информацию в практической деятельности. Для решения познавательных и коммуникативных задач обучающимся предлагается использовать различные источники информации, включая энциклопедии, словари, Интернет-ресурсы и другие базы данных в соответствии с коммуникативной задачей, сферой и ситуацией общения осознанно выбирать выразительные средства языка и знаковые системы (текст, таблица, схема).

Важнейшее значение имеет овладение обучающимися коммуникативной компетенцией: формулировать собственную позицию по обсуждаемым вопросам, используя для аргументации знания в области физической культуры.

Содержание программного материала уроков в планировании состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Для освоения базовых основ физической культуры, которые необходимы и обязательны для каждого обучающегося, отведено 87 часов, на вариативную часть 15 часов. В связи с учётом региональных и местных особенностей образовательного учреждения, климато-географических условий вариативная часть распределена для занятий спортивными играми, лёгкой атлетикой и плаванием, где посредством игровых и легкоатлетических упражнений обеспечивается развитие жизненно необходимых физических качеств, умений и навыков.

## ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ

В результате изучения физической культуры обучающийся должен

Знать и понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
- нормы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Уметь:

- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять нормы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;
- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В соответствии со структурой двигательной деятельности программа включает в себя: физкультурно-оздоровительную деятельность и спортивно-оздоровительную деятельность.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Физкультурно-оздоровительная деятельность направлена на укрепление здоровья учащихся и воспитание бережного к нему отношения. Формирование интересов и потребностей школьников в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческом использовании осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности.

Роль занятий физической культурой в предупреждении раннего старения и длительного сохранения творческой активности человека. Общие представления о современных

оздоровительных системах физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их цель, задачи, содержание и формы организации. Формирование индивидуального стиля жизни, приобретение положительного психо-социального статуса и личностных качеств, культуры межличностного общения и поведения.

Влияние регулярных занятий физическими упражнениями родителей на состояние здоровья их будущих детей. Поддержание репродуктивной функции. Занятия физической культурой в предродовой период у женщин, особенности их организации, содержания и направленности.

Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, основные причины возникновения профессиональных заболеваний и вредных привычек и их профилактика оздоровительными занятиями физической культурой (гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью, простейшие сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банных процедур).

Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой).

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью.

Общие представления об адаптивной физической культуре, цель, задачи и формы организации, связь содержания и направленности с индивидуальными показаниями здоровья. Правила и требования по индивидуализации содержания самостоятельных форм занятий адаптивной физической культурой.

Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культурой в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях зрения, осанки и плоскостопия; при остеохондрозе; бронхиальной астме и заболеваниях сердечно-сосудистой системы; при частых нервно-психических перенапряжениях, стрессах, головных болях; простудных заболеваниях и т.п.). Комплексы упражнений в предродовом периоде.

Индивидуализированные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания: Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью; стилизованные комплексы общеразвивающих упражнений на формирование точности и координации движений; танцевальные упражнения (приставной шаг; переменный шаг; шаг галопа, польки и вальса); танцевальные движения из народных танцев (каблучный шаг, тройной притоп, дробный шаг, русский переменный шаг, припадание) и современных танцев; упражнения художественной гимнастики с мячом (броски и ловля мяча, отбивы мяча, перекаты мяча, выкруты мяча), со скакалкой (махи и круги скакалкой, прыжки, переводы скакалки, броски скакалки), с обручем (хватки, повороты, вращения, броски, прыжки, маховые движения, перекаты).

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц; композиции из общеразвивающих упражнений силовой и скоростно-силовой направленности, с постепенным повышением физической нагрузки (с усилением активности аэробных процессов); общеразвивающие упражнения на развитие выносливости, гибкости, координации (включая статическое и динамическое равновесие) и ритма движений. Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы. Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности.

Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях, распределение их в режиме дня и недели.

Выполнение простейших гигиенических сеансов самомассажа (состав основных приемов и их последовательность при массаже различных частей тела).

Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации. Регулирование физических нагрузок на занятиях.

Наблюдения за индивидуальным здоровьем, физической работоспособностью и умственной работоспособностью.

Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью.

Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой.

Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой соотносится с интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся.

Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой. Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО), понятие физической, технической и психологической подготовки. Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), способы совершенствования техники в соревновательных упражнениях и повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки). Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели.

Общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке, ее цель, задачи и формы организации, связь со спортивно-оздоровительной деятельностью.

Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной физической подготовкой.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: высокий, низкий старт до 40м; стартовый разгон; бег на результат 30м, 100м, 1000м, 2000м; челночный бег 3х10; варианты челночного бега; эстафетный бег. Кроссовая подготовка: бег в равномерном темпе до 12-15 мин, переменном темпе 15-20 мин.

Прыжковые упражнения: выполнять прыжки в длину с 13-15 шагов разбега; прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега; в длину с места; специально-прыжковые, специально-беговые. Метание гранаты: с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10м и заданное расстояние. Круговая тренировка. Прохождение полосы препятствий: беговая, прыжковая полоса препятствий. Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях в беге на короткие, средние и длинные дистанции. Прикладные упражнения: кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов спортивного ориентирования; преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания.

Гимнастика с основами акробатики. Строевые команды и приемы: повторение ранее изученных элементов строя; повороты кругом в движении; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Общеразвивающие упражнения: комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении; без предметов и с предметами, в парах. Акробатические упражнения: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов. Опорный прыжок: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. Висы и упоры: толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок. Соединения из элементов в висах. Комбинации в равновесии: соскок, прогнувшись ноги врозь. Совершенствование техники в индивидуально подобранных соревновательных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). Ритмическая, художественная, атлетическая гимнастика. Аэробика. Круговая тренировка.

Прикладные упражнения на гимнастических снарядах: ходьба по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением; лазанье по гимнастическому канату и гимнастической стенке, опорные прыжки через препятствия.

Спортивные игры.

Волейбол. Варианты техники передач и приема мяча; подача мяча; нападающего удара через сетку; блокирования нападающих ударов; комбинации из освоенных элементов техники передвижений; индивидуальные действия в нападении, в защите; командные тактические действия в нападении, в защите; игровые задания 3х3, 4х4. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий. Игра по упрощенным правилам. Судейство. Круговая тренировка. Упражнения общей, специальной физической подготовки.

Баскетбол. Элементы техники передвижений. Совершенствование: вариантов ловли, передач, ведения бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Комбинации из освоенных элементов владения мячом. Групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий. Игра по упрощенным правилам. Круговая тренировка.

Футбол. Мини-футбол.

Футбол. Технические, тактические элементы игры: варианты техники передвижений, ведения, ударов, действий в нападении и защите. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий. Игра по упрощенным правилам. Судейство.

Мини-футбол. Технические, тактические элементы игры: варианты техники передвижений, ведения, ударов, действий в нападении и защите. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий. Игра по упрощенным правилам. Судейство.

Национальные виды спорта. Правила борьбы «Куреш». Элементы техники и тактики национальной борьбы «Куреш». Игры с элементами борьбы. Совершенствование техники соревновательных упражнений. Элементы национальной игры «Лапта». Игры: «Городки», «Уксы»

Лыжная подготовка. Совершенствование индивидуальной техники в передвижениях на лыжах: попеременный двухшажный, одновременный бесшажный, одновременный одношажный, одновременный двухшажный. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон и финиширование. Спуски со склона с поворотами, с торможением. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление подъемов и препятствий. Подготовка к соревнованиям. Прохождение дистанции до 4 км. Лыжные гонки на 1 км, 2 км, 3 км.

Плавание. Раздел «Плавание» изучается с использованием имитационных движений техники плавания и теоретического материала. Техника безопасности при занятиях плаванием. Значение плавательных упражнений. Плавание на груди, спине, боку с грузом в руке. Подводящие упражнения на суше. Имитационные движения техники основных способов плавания. Правила плавания в открытых водоемах и в бассейне. Доврачебная помощь пострадавшему. Совершенствование индивидуальной техники одного из способов плавания (кроль на груди и спине; брасс). Правила плавания в открытых водоемах. Доврачебная помощь пострадавшему.

Способы физкультурно-спортивной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой. Технология разработки планов-конспектов тренировочных занятий, планирование содержания и динамики физической нагрузки в системе индивидуальной прикладно-ориентированной и спортивной подготовки (по избранному виду спорта). Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время индивидуальных тренировочных занятий. Тестирование специальных физических качеств.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10-11 класс

	Тематический раздел	Количество часов
		10-11 кл
1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока
1.1	Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности	В процессе уроков легкой атлетики
1.2	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	В процессе уроков гимнастики
1.3	Способы физкультурно-оздоровительной деятельности	В процессе уроков спортивных игр
2.	Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой.	
2.1	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой	В процессе уроков лыжной подготовки
2.2	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной физической подготовкой.	
2.2.1	Легкая атлетика	25
2.2.2	Гимнастика	18
2.2.3	Спортивные игры	37
2.2.4	Лыжные гонки	18
2.2.5	Плавание	4
	Итого	102
2.3	Способы физкультурно-спортивной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой	В процессе уроков спортивных игр