

**Аннотация**  
**Рабочая программа**  
**по физической культуре**  
**для 11 класса**  
**среднего (полного) общего образования**  
**(базовый уровень)**

Рабочая программа по физической культуре для учащихся 10 класса составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: В.И.Лях, А.А.Зданевич. (М.: Просвещение, 2012 - 3-е изд. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)

Программа представляет обязательную часть учебного предмета, конкретизирует содержание его предметных тем и дает распределение учебных часов на их освоение с учетом 68 часов на учебный год (2 часа в неделю). Программа является базовой.

Методические особенности изучения физической культуры основываются на общей характеристике предмета и его места как объекта преподавания в учебном плане.

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человека формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

Для среднего (полного) общего образования двигательная активность как учебный предмет, представлена физкультурно-оздоровительной деятельностью и имеет соответствующие три учебных раздела: знания, физическое совершенствование, способы деятельности.

Данная рабочая программа ориентирует процесс на укрепление здоровья учащихся и воспитания бережного отношения к нему. Через свое предметное содержание она нацеливается на 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. В разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» содержатся сведения о роли занятий физической культурой в предупреждении раннего старения организма человека, способах и средствах профилактики профессиональных заболеваний, возникающих в процессе трудовой деятельности. Здесь же приводятся знания об оздоровительных системах физического воспитания, средствах и формах активного восстановления и повышения работоспособности человека. Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» представлено учебное содержание, ориентированное на укрепление индивидуального здоровья учащихся, повышение функциональных возможностей основных систем их организма. Данное содержание включает в себя комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, учитывающих интересы учащихся в гармоничном развитии собственных физических способностей, формировании

индивидуального типа телосложения, культуры движений. В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» раскрываются способы самостоятельной организации и проведения оздоровительных форм занятий физической культурой, приемы наблюдения за показателями собственного здоровья и работоспособности, индивидуального контроля и регулирования физических нагрузок на занятиях физическими упражнениями.

В сравнении с обязательным минимумом содержания образования в данную программу по объективным причинам, связанным с материальной учебно-технической базой не внесены: освоение полосы препятствий, кросса по пересеченной местности с элементами ориентирования, плавание, лыжная подготовка, упражнения на снарядах. Отведённое время на изучение данных тем равномерно распределено по разделам программного материала.

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;
- **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и знании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- **приобретение** компетентности физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Реализация рабочей программы осуществляется с использованием учебно-методического комплекта литературы. Учебно-методический комплект включает в себя: методические пособия учителя: спец. литература по видам спорта, подборка журнала «Физическая культура в школе», билеты к экзаменам и подборка ответов к ним. Дидактические материалы представлены тематическими таблицами, диаграммами движений, видеофильмами и сводными таблицами по установленным нормативным тестам, выявляющим подготовленность ученика.

Дополнительная учебно-методическая литература:

1. Учебник «Физическая культура» (автор - составитель А.П.Матвеев- М.: Просвещение. 2012)
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 - 11 классов (автор В.И. Лях – М: «Просвещение», 2006)
3. Сборник нормативных документов. Физическая культура (составитель Э.Д. Днепров – М. «Дрофа», 2004)
4. Физическая культура, 9-11 выпускные классы (автор – составитель В.С.Кузнецов – М. «АСТ – Пресс школа», 2006)

**Основное содержание тем программы.  
Физическая культура и основы здорового образа жизни.**

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

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

### **Физкультурно–оздоровительная деятельность**

Оздоровительные системы физического воспитания. Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции 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, оздоровительные ходьба и бег.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях; в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; плавании; совершенствование технических приемов и командно – тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе).

Прикладная физическая подготовка: приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств, страховка, преодоление полосы препятствий.

Примерная тематика рефератов и самостоятельных работ:

1. Олимпийское движение.
2. Отдельные спортивные дисциплины: структура, правила, выдающиеся спортсмены и т.д.
3. Самоконтроль и медицинский контроль во время занятий физкультурой и спортом.
4. Оказание первой помощи, возможные травмы, техника безопасности и профилактики травматизма.
5. Здоровый образ жизни, режимность, питание, вредные привычки и т.д.
6. Развитие и воспитание основных физических качеств
7. Современные спортивно-оздоровительные системы.
8. Физиологические основы физической деятельности
9. Научные технологии и спорт.

## Требования к уровню подготовки выпускников

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен

### ***Знать/помнить***

- влияние оздоровительных систем воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовки;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

### ***Уметь***

- 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;

### ***использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:***

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовке профессиональной деятельности и службы в вооруженных силах РФ;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

**Демонстрировать:**

Контрольные упражнения (тест)	Уровень двигательной подготовленности					
	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)  на низкой перекладине в висе лёжа, кол-во раз (девочки)	14	10	5	18	13-15	6
Прыжок в длину с места, см	240	220	190	210	200	160
Наклон вперёд из положения сидя, см	15	9-12	5	20	12-14	7
Бег (2000 м – девушки, 3000м –юноши) ,мин, с	13,00	15,00	16,30	10,00	11,30.	12,20
Бег 100 м с высокого старта, с	14,2	14,5	15,0	16,0	16,5	17,0
Челночный бег 3x10 м, с	7,2	7,9-7,5	8,1	8,4	9,3-8,7	9,6
Метание гранаты (500г – девушки, 700г - юноши), м	38	32	26	23	18	12
Поднимание туловища из положения лёжа (общее количества)	85	65	45	80	60	40

Контролирование уровня достижений осуществляется с помощью упражнений являющихся тестами оперативного и этапного контроля, а также методом устного опроса и оценкой общей работоспособности во время тренировочного процесса. Итогом является правильное выполнение координационно-сложных и игровых элементов; воспитание основных физических качеств до уровня заложенной в программном минимуме и отраженного в разработанных госкомитетом по физкультуре и спорту РФ нормативных тестах по каждому направлению. Проводится выборочный контроль понимания учениками физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности. При физической недееспособности учеников (спец. группы) или освобождения от занятий после перенесённого заболевания, контроль осуществляется по средствам составления ими рефератов и письменных работ.

**Распределение учебного времени на различные виды  
программного материала уроков физической культуры по четвертям  
года для 11 класса.**

- Основы знаний о физической культуре – в процессе уроков.
- Спортивные игры (баскетбол– 10 уроков, волейбол-18 уроков) – 28 уроков.
- Гимнастика с элементами акробатики– 14 уроков.
- Лёгкая атлетика – 16 уроков.
- Кроссовая подготовка – 10 уроков

**1-ая четверть – 18 уроков**

Лёгкая атлетика – 8 уроков

Кроссовая подготовка – 2 урока

Спортивные игры (волейбол) -8 уроков

**2-ая четверть – 14 уроков**

Гимнастика с элементами акробатики и единоборств – 14 уроков

**3-я четверть – 20 уроков**

Спортивные игры: баскетбол – 10 уроков, волейбол -10 уроков

**4-ая четверть – 16 уроков**

Кроссовая подготовка -8 уроков

Лёгкая атлетика -8 уроков

Программный материал имеет две части – инвариативную (базовую часть) и вариативную:

На инвариативную часть отводится 58 часов, на вариативную 10 часов. При распределении вариативной части добавлены часы на изучение легкой атлетики (2 часа), гимнастики с элементами акробатики (2 часа), спортивных игр (6 часов).