

Пояснительная записка.

Программа создана на основе комплексной программы по физическому воспитанию, авторы: В.И. Лях и А.А. Зданевич, федерального государственного образовательного стандарта учебного предмета физическая культура, одобренного решением коллегии Минобразования России и Президиума Российской академии образования от 23 декабря 2003г. № 21/12. и утвержденным приказом Минобразования России «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования от 5 марта 2004 г. № 1089., согласно БУП 2004 г. Учебника для учащихся 10 – 11 классов под редакцией В.И. Ляха, М «Просвещение» 2010 г.

Создание рабочей программы основано на следующих нормативных документах:

- Закон РФ «Об образовании»
- Приказ МО РФ от 5.03.2004 г. №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»
- Приказ МО РФ от 9.03.2004 г. №1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для общеобразовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования»
- Письмо Департамента государственной политики в образовании Минобрнауки России от 07.07.2005 г. №03-1263 «О примерных программах по учебным предметам федерального базисного учебного плана»
- Письмо Минобразования России от 31.10.2003 № 13-51-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»
- Письмо Минобразования России от 28.04.2003. № 13-51-86/13 «Об увеличении двигательной активности обучающихся общеобразовательных учреждений»
- Приказ Минобразования России, Минздрава России, Госкомспорта России и РАО от 16.07.2002 № 2715/227/166/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации».
- Приказ Минобрнауки РФ от 03.06.2008. № 164 «О внесении изменений в ФКГОС РФ от 05.03.2004 № 1089»
- Письмо МО РФ «О введении третьего дополнительного часа физической культуры в образовательных учреждениях Российской Федерации от 12.08.2002 № 13-51-99/14
- Письмо Минобрнауки РФ «О проведении мониторинга физического развития обучающихся» от 29.03.2010 № 06-499
- Письмо МО РФ «О введении зачётов по физической культуре для учащихся выпускных классов (9-11) общеобразовательной школы» от 03. 02. 1995 г. № 142/11
- Приказ Минздрава РФ «Распределение школьников на медицинские группы», декабрь 1986 № 495.
- Методические рекомендации для учителей физической культуры по организации здоровьесберегающей деятельности в образовательных учреждениях / Под общ. ред. Е.Б. Евладовой. – М., 2009.
- Приказ МО РФ «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план» от 30.08.2010 № 889
- Приказ Департамента образования Администрации Ярославской области от 12.05.2006 г. №01-03/318 «Об утверждении регионального учебного плана»
- Письмо Департамента образования Администрации Ярославской области от 14.09.2006 г. № 01-10/2757 «О реализации БУП – 2004»
- Письмо Департамента образования и Департамента здравоохранения и фармации Ярославской области от 14.02.2008 №612/01-11 и № 745/02 «Об освобождении от занятий физической культурой, организации работы и аттестации обучающихся,

- отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе»
- Письмо Департамента образования Ярославской области от 10.05.2007 г. № 881/01-10 «Об организации проведения дифференцированного зачёта и государственной итоговой аттестации по физической культуре выпускников IX и XI классов общеобразовательных учреждений области»
 - Письмо Департамента образования Ярославской области от 18.04.2007 № 637/01-10 «О проведении физкультурных минуток в общеобразовательных учреждениях области»

Содержание программного материала состоит из двух частей: **базовой** и **вариативной**.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры.

Вариативная часть предусматривает организацию одного из приоритетных направлений Программы развития индивидуальных способностей детей и сохранение их здоровья.

На основании приказа МО РФ от 30.08.2010 № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план» рабочая программа состоит из двух блоков: первый блок основан на двухчасовой авторской программе В.И. Ляха; второй блок – по рекомендации МО РФ «О введении третьего дополнительного часа физической культуры в образовательных учреждениях Российской Федерации от 12.08.2002 № 13-51-99/14 для увеличения двигательной активности и развития познавательной деятельности учащихся отведён на организацию и проведение спортивной игры волейбол и атлетической гимнастики. Уроки из второго блока рабочей программы не оцениваются на основании письма МО РФ «О введении безотметочного обучения по физической культуре, изобразительному искусству, музыке» от 03.10.2003 № 13-51-237/13

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 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.

Решение задач первого блока физического воспитания обучающихся направлено на:

- Содействие гармоничному развитию, выработке умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- Формирование личностных и общественных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиям;

- Дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей;
- Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функций отцовства, материнства, подготовку к службе в армии;
- Закрепление потребности к регулярным занятиям физической культурой избранным видом спорта;
- Формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Решение задач второго блока физического воспитания обучающихся направлено на:

- Увеличение двигательной активности учащихся;
- Развитие силовых и координационных способностей обучающихся и корректировку телосложения

Ввиду отсутствия необходимых условий рабочая программа для учащихся 11 класса не предусматривает практического изучения плавательных упражнений. Обучающимся даются только теоретические сведения из раздела «Плавание».

Элементы футбола изучаются в 1 и 4 четверти параллельно с лёгкой атлетикой.

Элементы единоборств изучаются во II четверти параллельно с гимнастикой.

Основы знаний о физической культуре даются в процессе уроков.

Прежде всего, на уроках в старшем звене продолжается работа по выработке умений использовать средства физической культуры для укрепления состояния здоровья. В процессе усвоения материала углубляются знания о закономерностях спортивной тренировки, продолжается дальнейшее обогащение двигательного опыта в тесной взаимосвязи с закреплением и совершенствованием уже существующих и их сочетанием. Одной из особенностей работы в старшем звене является реализация на уроках межпредметных связей с анатомией, физиологией, физикой, математикой, ОБЖ и др.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала на учебный год в 11-ом классе

№	Наименование разделов программы	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	Всего
1	Основы знаний	В процессе занятий				
2	Лёгкая атлетика	10	-	-	10	20
3	Спортивные игры	6	2	4	6	18
4	Гимнастика с элементами акробатики		14			14
5	Элементы единоборств	-	6	-	-	6
6	Лыжная подготовка			16		16
7	Атлетическая гимнастика и спортивные игры	8	8	10	8	34
Всего		24	24	30	24	102

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧЕНИКОВ

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен

Знать / 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 индивидуальных занятий различной направленности;
- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приёмы самомассажа.

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;
- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учётом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристских походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта.

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

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в спортивных массовых соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;
- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
------------------------	-----------------------	-------	---------

Скоростные	Бег 30 м (с.)	5.0	5.4
	Бег 100м (с.)	14.3	17.5
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	10	-
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	14
	Прыжок в длину с места (см)	215	170
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км (мин.с.)	13.50	-
	Кроссовый бег на 2 км (мин.с.)	-	10.0

ТЕСТЫ КОНТРОЛЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ 10 – 11 класс

№ п/п	Тест	Класс Возраст	Уровень					
			Юноши			Девушки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Бег 30 м	10 – 16	5.2	5.1 - 4.8	4.4	6.1	5.9 - 5.3	4.8
		11 - 17	5.1	5.0 - 4.7	4.3	6.1	5.9 – 5.3	4.8
2	Челночный бег 3X10м,с	10 – 16	8.2	8.0 – 7.7	7.3	9.7	9.3 – 8.7	8.4
		11 – 17	8.1	7.9 – 7.5	7.2	9.6	9.3. – 8.7	8.4
3	Прыжки в длину с места	10 – 16	180	195-210	230	160	170-190	210
		11 – 17	190	205-220	240	160	170-190	210
4	6 – минутный бег м.	10 – 16	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300
		11 – 17	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300
5	Наклон вперед из положения стоя, см	10 – 16	5	9 – 12	15	7	12 – 14	20
		11 – 17	5	9 - 12	15	7	12 – 14	20
6	Подтягивание	10 – 16	4	8 – 9	11	6	13 – 15	18
		11 – 17	5	9 - 10	12	6	13 – 15	18

Двигательные умения навыки и способности:

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды с места и с полного разбега с использованием четырехшажной техники; метать в горизонтальную и вертикальную цель малый теннисный мяч.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинации из 5 элементов на различных снарядах; выполнять опорный прыжок через коня; комбинацию из элементов с предметами; лазание по канату; комплекс вольных упражнений.

В спортивных играх: демонстрировать и применять на практике основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

В единоборствах: проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши).

Способы спортивной деятельности: участие в соревнованиях по легкоатлетическому четырехборью: бег 100м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Физическая подготовленность: соответствовать как минимум среднему уровню показателей развития физических способностей.

**Выписка из положения
о зачетах по физической культуре для учащихся
выпускных 11 классов общеобразовательных школ
от 04.08.85г. №118.**

1. Сдача зачетов обязательна для всех учащихся 9 и 11 классов отнесенных по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинской группам и допущенных врачом к урокам физической культуры.

2. От зачетов освобождаются учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

3. Зачеты по физической культуре проводятся на трех последних уроках по физической культуре (или по усмотрению ведущего предмет учителя), но не позднее, чем за пять дней до начала экзаменов. На каждом уроке учитель организует сдачу одного из видов зачета.

4. На основании результатов зачета за выполнение установленных учебной программой нормативов по данным видам упражнений учащимся выставляется оценка успеваемости после четверных или полугодовых оценок (например: 1,2,3,4 четверть, зачёт, год, экзамен, итог), (1 пол., 2 пол., зачёт, год, экзамен, итог).

5. Передача зачетов по физической культуре допускается по разрешению директора школы в последующие до экзаменов дни или после экзаменов, но до решения пед.совета о выдаче документов об образовании.

11 класс	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Контрольные упражнения						
Бег 3000, 2000 м, мин	13.00	14.00	15.00	10.00	11.00	12.20
Метание гранаты, 700гр. (ю), 500гр. (д), м	38	32	26	23	18	12
Подтягивание(ю), подъем туловища (д), раз	12	10	8	25	20	15

Примерные нормативы по физической культуре для учащихся 11 класса

	юноши			девушки		
	высокий	выше среднего	средний	высокий	выше среднего	средний
Бег на 30 м	4.6	4.8	5.1	5.0	5.2	5.4
Бег на 60 м	8.2	9.0	9.8	9.2	9.8	10.3
Бег на 100 м	14.2	14.5	15.0	16.0	16.5	17.0
Прыжки в длину с места	2.40	2.20	2.00	1.80	1.95	2.05
Метание мяча на дальность	48.00	45.00	35.00	30.00	25.00	20.00
Метание гранаты на дальность 700 гр 500 гр	38.00	32.00	26.00	23.00	18.00	15.00
Подтягивание в висе	12	10	8			
Подъем переворотом на перекладине	4	3	2			
Лазание по канату на	10	12	17			

скорость (секунды)						
Бег на 2000 м, 3000 м	13.00	15.00	16.30	10.00	11.30	12.20
Лыжные гонки 1 км				5.30	6.00	6.30
2 км	10.00	11.00	12.00	11.00	12.00	13.00
3 км	15.00	16.00	17.00	18.30	19.00	20.00
4 км	20.00	22.00	24.00			
5 км	25.00	27.00	29.00			
Челночный бег 10x10 5x20	27.00	28.00	30.00	22.5	24.0	26.0
Прыжки через скакалку за 1 мин	140	125	110	150	135	120
за 2 мин	260	230	200	280	250	220
Бег на 1000 м	3.30	3.40	3.55	5.40	6.10	6.40