**1.Пояснительная записка**

Рабочая программа 2 вида составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И. Лях ; А.А. Зданевич ; Москва «Просвещение» 2010 год. в соответствии с требованиями федерального компонента государственного образовательного стандарта основного общего образования, утверждённого приказом МОРФ № 1312 от 29.03.2004 года, методическими рекомендациям для общеобразовательных учреждений Краснодарского края 2011-2012г.

Согласно учебному плану на изучение уроков физической культуры выделено 136 часа (4 часа в неделю для учащихся 11-х классов).

При составлении рабочей программы 2 вида произведена корректировка авторской программы в плане последовательности изменения тем и распределения часов:

- В связи с региональными и местными климатическими условиями, отсутствием возможности проведения занятий по лыжной подготовке в программный материал не включается

- В связи с тем ,что 10 А класс МБОУ СОШ №4 обучается по оборонно-спортивному профилю, разделы (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, кроссовая подготовка) по программе усилены следующим образом:

Легкая атлетика -15 часов

Гимнастика -3 часа

Спортивные игры -42 часа

Кроссовая подготовка -10 часов

Итого: 34 часа

**Задачи физического воспитания учащихся 10-х классов направлены на:**

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- содействие гармоничному физическому развитию, обучение жизненно важным двигательным движениям и навыкам, развитие двигательных способностей, повышение работоспособности и укрепления здоровья.

**Таблица тематического распределение часов.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы,  темы | Количество часов | |
| Государственная  программа | Рабочая программа  102ч |
| 11 |
| 1 | **Базовая часть** | 87 | 102 |
| 1.1 | Основные знания о физической культуре | В процессе урока | |
| 1.2 | **Спортивные игры** | **21** | **42** |
| 1.2.1 | Волейбол |  | 15 |
| 1.2.3 | Баскетбол |  | 27 |
| **1.3** | **Гимнастика с элементами акробатики** | **18** | **30** |
| 1.3.1 | Строевые упражнения |  | 5 |
| 1.3.2 | Упражнения на гимнастических снарядах |  | 10 |
| 1.3.3 | Акробатические упражнения |  | 10 |
| 1.3.4 | Развитие физических качеств |  | 5 |
| **1.4** | **Легкая атлетика** | **21** | **36** |
| 1.4.1 | Спринтерский бег |  | 10 |
| 1.4.2 | Метание |  | 7 |
| 1.4.3 | Развитие выносливости |  | 10 |
| 1.4.4 | Развитие физических качеств |  | 9 |
| **1.5** | **Кроссовая подготовка** |  | **28** |
| **1.5** | **Лыжная подготовка** | **18** | **0** |
| 2 | **Вариативная часть** | **15** | **0** |
|  | **Итого** | **102** | **136** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| четверть | Кроссовая подготовка | легкая атлетика | элементы единоборств | гимнастика | спорт, игры | итого часов |
| 1 | 10 | 17 | **-** | - | **-** | 27 |
| 2 | - | - | - | - | 21 | 21 |
| 3 | **-** | **-** | 9 | 18 | 3 | 30 |
| 4 | - | 19 | - | **-** | 5 | 24 |
| Итого | 10 | 36 | 9 | 18 | 29 | 136 |

**2.Содержание обучения**

**Основные знания о физической культуре: (в процессе урока)**

**-**Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности.

Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию

- Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения

-Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

**Спортивные игры: (42 ч)**

Баскетбол:( совершенствование техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;

совершенствование ловли и передачи мяча; совершенствование техники ведения мяча; совершенствование техникой бросков мяча.) (18ч)

Футбол:(совершенствование техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек; совершенствование техники ведения мяча; совершенствование техники игры;

совершенствование координационных способностей.) (6ч)

Волейбол:(совершенствование техникой передвижений; совершенствование техники приёмов и передачи мяча; совершенствование техники защитных действий; совершенствование техники нападающего удара; совершенствование техники игры; развитие скоростных и скоростно-силовых способностей) (18ч)

**Гимнастика с элементами акробатики (30ч)**

-совершенствование строевых упражнений(5ч);

- освоение и совершенствование акробатических упражнений(10ч);

- совершенствование упражнений на снарядах (10ч)

- развитие физических качеств (5ч).

**Легкая атлетика: (36 ч)**

- совершенствование техникой спринтерского бега(10ч);

- совершенствование техникой длительного бега;

- совершенствование бега на выносливость (10ч);

- совершенствование техникой метания(7ч);

- развитие физических качеств (9ч)

**Кроссовая подготовка 28 ч**

Совершенствование бега с препятствиями (14 ч), совершенствование бега по непересечённой местности (14 ч)

**3. Перечень практических нормативов**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
|  | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Бег 100м | 14.5 | 14.9 | 15.5 | 16.5 | 17.0 | 17.8 |
| Бег 2000м | **-** | **-** | **-** | 10.10 | 11.40 | 12.40 |
| Бег 3000м | 15.00 | 16.00 | 17.00 | **-** | **-** | **-** |
| Прыжок в длину | 440 | 400 | 340 | 375 | 340 | 300 |
| Прыжок в высоту | 130 | 125 | 115 | 120 | 110 | 100 |
| Метание гранаты  мальчики 700 гр. девочки  500 гр. | 32 | 26 | 22 | 18 | 13 | 11 |
| Подтягивание на высокой перекладине | 11 | 9 | 8 | **-** | **-** | **-** |
| Подтягивание туловища из положения, лежа на спине, руки за головой | **-** | **-** | **-** | 22 | 17 | 13 |
| Удержание ног в положении угла | 5 | 4 | 3 | **-** | **-** | **-** |
| Подъем переворота | 3 | 2 | 1 | **-** | **-** | **-** |
| Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях | 10 | 7 | 4 | **-** | **-** | **-** |
| Кросс 2000м | **-** | **-** | **-** | 11.00 | 12.00 | 13.00 |
| Кросс 3000м | 15.30 | 16.30 | 17.30 | **-** | **-** | **-** |
| Прыжки со скакалкой | 145 | 135 | 125 | 140 | 130 | 120 |

**4. Требования к подготовке учащихся по предмету**

**Объяснять:**• роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;   
• роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.   
**Характеризовать:**• индивидуальные особенности физического ипсихического развития и их связь регулярными занятиями физическими упражнениями;   
• физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;   
• особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;   
• особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.   
**Соблюдать правила:**• личной гигиены и закаливания организма;   
• организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;   
• культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;   
• профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;   
• экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

**Проводить:**• самостоятельныеи самодеятельные занятия физически ми упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительпо-корригирующей направленностью;   
**•** контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;   
• приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи ПРИ травмах и ушибах;   
• приемы массажа и самомассажа;   
• занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;   
• судейство соревнований по одному из видов спорта.   
**Составлять:**• индивидуальные комплексы физических упражненийразличной направленности;   
• планы—конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.   
**Определять:**• уровни и индивидуального физического развития в двигательной подготовленности;   
• эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;   
• дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

:**Демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Физические способности** | **Физические упражнения** | **Юноши** | **Девушки** |
| **Скоростные** | Бег 30 м  Бег 100 м | 5,0  14,3 | 5,4  17,5 |
| **Силовые** | Подтягивание из виса на высокой перекладине  Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз  Прыжок в длину с места, см | 10 раз    215 см | -  14 раз  170 см |
| **К**  **выносливости** | Кроссовый бег 2 км | 8 мин 50 с | 10 мин 20 с |
| **к**  **координации** | Кроссовый бег на 3 км  Кроссовый бег на 2 км | 13мин 50с  - | -  10мин 00с |

**Двигательные умения, навыки и способности:**В метаниях па дальность а на меткость**:** метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5 х 2,5 м с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 х 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).   
В гимнастических и акробатических упражнениях**:** выполнять комбинацию из пяти элементов на брусьях или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусьях (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоению элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки);

В единоборствах**:** проводить учебную схватку в одном из видов единоборствах.   
В спортивных играх**:** демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.   
Физическая подготовленность**:** соответствовать, как минимум, среднему урони ю показателей развития физических способностей (табл. 16), с учетом региональных

условий и индивидуальных возможностей учащихся.   
**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; **Способы спортивной деятельности:** участвовать в соревновании   
по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину, высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

**5.Список рекомендуемой учебно-методической литературы**

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классов под редакцией В.И. Лях, А. А. Зданевич: «Просвещение» 2010г.,

2. Методические рекомендации для общеобразовательных учреждений Краснодарского края о преподавании физической культуры 2011-2012 учебном году.

3.Настольная книга учителя физической культуры: спр-метод. пособие / сост. Б. И. Мишин. – М.: ООО «Изд-во АСТ»; ООО «Изд-во Астрель», 2003.

4. Твой олимпийский учебник. Учебное пособие для учреждений образование России/ В.С. Родиченко и др-М.: Советский спорт 2007.

Согласовано Согласовано

протокол заседания Заместитель директора по УР

методического заседания \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

учителей от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_