**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Статус документа**

Рабочая программа по физической культуре составлено на основании следующих **нормативно – правовых документов:**

1.Комплексная программа физического воспитания, 1 − 11 классы. Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич. − М: «Просвещение», 2011г

2. Школьный учебный план на 2014 – 2015 учебный год. 3.Федеральный компонент государственного образовательного стандарта общего образования по физической культуре.

1. .Методические рекомендации по физической культуре на 2014-2015 учебный год
2. .Положения о состовления рабочих программ учителями- предметниками МОУ Архагельская СОШ (Приказ об утверждении №2-2 от 16.01.2014г.)

**Общей целью** образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, рабочая программа среднего (полного) общего образования своим предметным содержанием ориентируется 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 специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- освоение системой 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.

**Задачи физического воспитания учащихся 10—11 классов направлены на:**

* содействие гармоничному физическому развитию, выработку 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 (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координацион­ных (быстроты перестроения двигательных действий, согла­сования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
* формирование знаний о закономерностях двигательной ак­тивности, спортивной тренировке, значении занятий физи­ческой культурой для будущей трудовой деятельности, выпол­нении функции отцовства и материнства, подготовку к служ­бе в армии;
* закрепление потребности к регулярным занятиям физически­ми упражнениями и 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.

**Учебники и методические пособия:**

1. Лях В.И. Физическое воспитание учащихся 10-11 классов. Пособие для учителя. М., Просвещение, 2009г
2. Лях В.И. Методика физического воспитания учащихся 10−11 классов. М., Просвещение, 2010г

На предмет « Физическая культура» отведено по учебному плану 3 часа в неделю, 105 часов в 10 классе и 102 часа в неделю (34 учебной недели по ГКГ) в 11 классе.

**Особенности класса:**

В 11 классе 5 учеников,есть одна ученица освобожденная по состоянию здоровья это Баймурзина Ригина

В 10 классе 7 учеников,освобожденных по состоянию здоровья нет .

**Общая характеристика учебного предмета**

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 человек 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).

В рабочей программе для среднего (полного) общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой.Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия рабочей программы «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья учащихся и воспитание бережного к нему отношении. 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» содержаться 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.

Вторая содержательная линия «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. В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой» приводятся сведения об основах самостоятельной подготовки учащихся к соревновательной деятельности, даются понятия тренировочного процесса и тренировочного занятия, раскрываются общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке и ее связи со спортивно-оздоровительной деятельностью. Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной физической подготовкой» дается учебное содержание, ориентированное на повышение физической и технической подготовленности учащихся по одному из базовых видов спорта, а также физические упражнения и комплексы, нацеленные на физическую подготовку учащихся к предстоящей жизнедеятельности. В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой» приводятся практические умения, необходимые и достаточные для организации и проведения самостоятельных оздоровительных тренировок в режиме спортивной подготовки

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | | |
| Класс | | |
| 10 | | 11 |
| **1** | **Основы знаний** | **В процессе урока** | | |
| 2 | Легкая алетика | 30 | 30 | |
| 3 | Спортивные игры | 30 | | 27 |
| 4 | Гимнастика | 21 | | 21 |
| 5 | Лыжная подготовка | 24 | | 24 |
| **6** | **итого** | **105** | | **102** |

НРК-Лыжная подготовка

**Общеучебные умения, навыки и способы деятельности**

Рабочая программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования являются:

В познавательной деятельности:

- определение существенных характеристик изучаемого объекта;

- самостоятельное создание алгоритмов деятельности;

- формулирование полученных результатов.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- поиск нужной информации по заданной теме;

- умение развернуто обосновывать суждения, давать определения, приводить доказательства;

- владение основными видами публичных выступлений, следование этическим нормам и правилам ведения диалога.

В рефлексивной деятельности:

- понимание ценности образования как средства развития культуры личности;

- объективное оценивание своих учебных достижений, поведения, черт своей личности;

- владение навыками организации и участия в коллективной деятельности.

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ**

***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 систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой 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, сохранения и укрепления здоровья;
* подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
* организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Юноши | Девушки |
| Скоростные | Бег 30 м  Бег 100 м | 5,0 с  14,3 с | 5,4 с  17,5 с |
| 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 на 3 км Кроссовый бег на 2 км | 13 мин 50 с | 10 мин 00 с |

**Уровень физической подготовленности учащихся 16—17 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Физичес- | Контрольное | Воз- | Уровень | | | | | |
| п/п | киеспо- | упражнение | раст, | Юноши | | |  | Девушки |  |
|  | собности | (тест) | лет | Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1 | Скорост- | Бег 30 м, с | 16 | 5,2 и ниже | 5,1-4,8 | 4,4 и выше | 6,1 и ниже | 5,9-5,3 | 4,8 и выше |
|  | ные |  | 17 | 5,1 | 5,0-4,7 | 4,3 | 6,1 | 5,9-5,3 | 4,8 |
| 2 | Коорди- | Челночный | 16 | 8,2 и ниже | 8,0-7,7 | 7,3 и выше | 9,7 и ниже | 9,3-8,7 | 8,4 и выше |
|  | национные | бегЗхЮм, с | 17 | 8,1 | 7,9-7,5 | 7,2 | 9,6 | 9,3-8,7 | 8,4 |
| 3 | Скоростно- | Прыжки в дли- | 16 | 180 и ниже | 195-210 | 230 и выше | 160 и ниже | 170-190 | 210 и выше |
|  | силовые | ну с места, см | 17 | 190 | 205-220 | 240 | 160 | 170-190 | 210 |
| 4 | Выносли- | 6-минутный | 16 | 1100 и ниже | 1300-1400 | 1500 и выше | 900 и ниже | 1050-1200 | 1300 и выше |
|  | вость | бег, м | 17 | 1100 | 1300-1400 | 1500 | 900 | 1050-1200 | 1300 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед | 16 | 5 и ниже | 9-12 | 15 и выше | 7 и ниже | 12-14 | 20 и выше |
|  |  | из положе- | 17 | 5 | 9-12 | 15 | 7 | 12-14 | 20 |
|  |  | ния стоя, см |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Силовые | Подтягивание: | 16 | 4 и ниже | 8-9 | 11 и выше | 6 и ниже | 13-15 | 18 и выше |
|  |  | на высокой пе- | 17 | 5 | 9-10 | 12 | 6 | 13-15 | 18 |
|  |  | рекладине из |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | виса, кол-во |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | раз (юноши), |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | на низкой пе- |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | рекладине из |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | виса лежа, |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | кол-во раз (де- |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | вушки) |  |  |  |  |  |  |  |