

Пояснительная записка

Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2010).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 68 (102) часов в год.

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура: 10-11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2009.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - *базовую* и *вариативную*. В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (*лыжная подготовка заменяется кроссовой*). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании средней школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

Социокультурные основы.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Психолого-педагогические основы.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

Медико-биологические основы.

Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

Приемы саморегуляции.

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Баскетбол.

Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Волейбол.

Терминология, волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Гимнастика с элементами акробатики,

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Легкая атлетика.

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Содержание программы

Легкая атлетика (11 ч)

- Спринтерский бег, эстафетный бег
- Прыжок в длину со способом «согнув ноги», метание малого мяча
- Бег на средние дистанции

Кроссовая подготовка (10 ч)

- Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий

Гимнастика (18 ч)

- Висы и упоры. Лазание
- Акробатические упражнения. Опорный прыжок

Спортивные игры (42 ч)

- Баскетбол
- Волейбол

Кроссовая подготовка (8 ч)

- Бег по пересеченной местности

Легкая атлетика (10 ч)

- Бег на средние дистанции
- Спринтерский бег, эстафетный бег
- Прыжок в высоту, метание малого мяча

10 КЛАСС (юноши и девушки)

1. Учебно-тематический план

Четверть	Раздел	Всего часов	Зачет
I	<ul style="list-style-type: none">• Легкая атлетика• Кроссовая подготовка• Спортивные игры	27	
II	<ul style="list-style-type: none">• Спортивные игры• Гимнастика	21	
III	<ul style="list-style-type: none">• Гимнастика• Волейбол• Кроссовая подготовка	30	
IV	<ul style="list-style-type: none">• Кроссовая подготовка• Легкая атлетика	24	
Всего:		102	

2. Тематические и итоговые контрольные работы

№	Тематика	Вид	Форма
1	Тест	Текущий	Зачет (Практика)