

Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов разработана на основе учебной программы по физической культуре, автором - составителем которой являются А.П.Матвеев- 3-е изд. – М.: Просвещение, 2010 (Стандарт второго поколения) .

Учебная программа для 10-11 классов рассчитана на 102 часа из расчета 3 часа в неделю. Особенности рабочей учебной программы образовательной области «Физическая культура» в основной школе являются:

- Соотнесенность с Базисным учебным планом общеобразовательных учреждений
- Направленность на реализацию принципа вариативности
- Объемность и многообразие знаний, средств и форм физкультурной деятельности
- Учебное содержание каждого из разделов программы излагаются в логике от общего к частному и от частного к конкретному.

Распределение учебного времени на прохождение базовой части программного материала по физической культуре в 10-11 классах составлено в соответствии с «Комплексной программой физического воспитания учащихся». При этом вид программного материала «Лыжная подготовка» - заменена разделом «Кроссовая подготовка», на изучение раздела «Спортивные игры» добавлено часов. Часы вариативной части дополняют основные разделы программного материала базовой части, при этом с учетом рекомендаций Минобрнауки РФ с целью содействия физическому развитию обучающихся, повышению двигательной активности в режиме учебного дня увеличено изучение программного материала в разделах «Спортивные игры», «Легкоатлетические упражнения».

Урок физической культуры - основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность.

Цели учебной программы.

Целью обучения в средней (полной) школе является формирование физической культуры личности юношей и девушек посредством овладения ими основами физкультурной деятельности с профессионально-прикладной направленностью.

Задачи учебной программы.

- Расширение двигательного опыта за счет использования разнообразных общеразвивающих физических упражнений
- Расширение объема знаний о разнообразных формах соревновательной деятельности
- Гармонизация физической и духовной сфер
- Формирование адекватной самооценки личности
- Формирование навыков и умений использовать физическую культуру как средство воспитания подрастающего поколения

Требования к уровню подготовки учащихся.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснять:

- Роль и значение физической культуры в развитии общества и человека
- Цели и принципы современного олимпийского движения
- Роль и значение занятий физической культуры в укреплении здоровья человека

Характеризовать:

- Индивидуальные особенности физического и психического развития
- Особенности функционирования основных органов и структур организма
- Особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями
- Особенности развития физических способностей на занятиях физической культуры .

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма
- профилактика травматизма
- экипировки и использования спортивного инвентаря

Проводить:

- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью
- приемы страховки и само страховки
- приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах
- судейство по виду спорта

Определять:

- уровни индивидуального физического развития

- функциональное состояние организма и физическую работоспособность
- дозировку физической нагрузки.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши		Девушки	
		10кл.	11кл.	10кл.	11кл.
скоростные	Бег 30м. (с)	5.0		5.4	
	Бег 100м. (с)	14.2		16.0	
силовые	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	14	15	-	-
	Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	-		18	19
	Прыжок в длину с места (см)	236	230	186	188
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км. (мин .с)	15.0	14.5	Без учета времени	
	Кроссовый бег на 2 км.(мин .с)	-		12.4	11.0

Критерии оценивания учащихся по физической культуре

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программой материалом: знаниями ,двигательными умениями и навыками . способами физкультурно-оздоровительной деятельности ,включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиг в физической подготовленности ,складывающиеся из показателей развития основных физических способностей :силовых ,скоростных ,координационных ,выносливости ,гибкости и их сочетаний ,что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы ,раздела ,за четверть ,за учебный год .Он включает в себя текущие отметки выставляется учащимся за овладение всеми составляющими успеваемости :знаниями ,двигательными умениями и навыками ,а также отражает сдвиг в развитии физических способностей .умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Организационно-методические рекомендации по реализации курса аэробики.

Содержательная часть видов фитнес-аэробики направлена на общефизическую и специальную физическую подготовку ,а также на формирование и совершенствование технических навыков и умений .Программный материал расширяет границы физического ,интеллектуального ,эмоционального и социального развития обучающихся благодаря использованию в ней методов обучения танцевальных движений .знакомству с музыкой .построению спортивных и показательных программ .Занятия аэробикой направленности способствуют.

- развитию координационных способностей и тренировке вестибулярного аппарата ,развитию чувств ритма;
- воспитанию общей и силовой выносливости;
- формированию и сохранению правильной осанки ,снижение лишнего веса ;
- развитию двигательной памяти и эстетическому воспитанию
- Выработке устойчивой привычки заниматься физическими упражнениями;
- профилактике заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- снижению психологического стресса и увеличению способности к релаксации, эмоциональной разрядке.

Классическая аэробика-наиболее распространенный вид аэробики, представляющий собой синтез общеразвивающих гимнастических упражнений, танцевальных движений, бега, подскоков и прыжков, выполняемых под музыку поточным или серийно-поточным методом. Темп музыкального сопровождения 130-135 ударов в минуту. Для обучающихся с ограниченными возможностями в состоянии здоровья, рекомендуется выполнение упражнений и комплексов классической аэробики с низким темпом музыкального сопровождения, или без него, с ограничением в прыжках, подскоках и прочее (с учетом рекомендаций врача и характером заболеваний, с исключением тех или иных упражнений прыжки, подскоки и пр.)

Планируемые результаты.

По окончании основного общего образования, обучающиеся должны уметь:

- самостоятельно организовывать и проводить занятия по видам фитнес-аэробики с разной целевой направленности и выполнять комплекс упражнений с заданной дозированной нагрузкой;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивных игр, эстафет; спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований по видам фитнес-аэробики;
- объяснять в доступной форме технику выполнения упражнений входящих в комплексы фитнес-аэробики, акробатических упражнений, а также упражнений из двух видов спорта;
- находить, анализировать типичные и не типичные ошибки в технике выполнения упражнений исправлять их ;
- соблюдать, чувствовать музыкальный такт и ритм при выполнении упражнений, самостоятельно подбирать музыкальные композиции с учетом интенсивности (низкой, высокой);
- самостоятельно составлять и выполнять различные аэробические комплексы изученных видов фитнес-аэробики с предметами и без, с музыкальным сопровождением и без музыкального сопровождения на высоком техническом уровне;

В результате изучения физической культуры на основе фитнес- аэробики на базовом уровне среднего (полного) общего образования учащиеся должны знать/ понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на крепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- _ правила и способы планирования занятий физическими упражнениями различной направленности с учетом индивидуальных особенностей своего организма;

Уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, составлять и выполнять композиции из различных видов фитнес-аэробики (классической, степ, функциональной);
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы страховки и само страховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культуры; 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 РФ;

- Организации и проведении и индивидуального, коллективного отдыха, участия в спортивно-массовых соревнованиях;

-активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.