

**ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ШКОЛА «XXI век»**

Утверждаю:

Директор школы \_\_\_\_\_

28 августа 2014 г.

**Аннотация к рабочей программе  
Физическая культура (10- 11 классы)**

**2014-15 учебный год**

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Рабочие программы разработаны на основе: Закона РФ «Об образовании», Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Закона «О физической культуре в РФ», «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича, примерных образовательных программ, учебного плана школы.

Содержание данного тематического планирования при трёх учебных занятиях в неделю среднего образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре. Занятия организуются по **гендерному** типу.

Календарно-тематическое планирование рассчитано на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

Авторская программа В.И. Ляха и А.А. Зданевича предусматривает деление программного материала на две части - базовую и вариативную.

В данной программе в базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана; региональный компонент - лыжная подготовка заменяется кроссовой. Базовая часть предполагает выполнение обязательного минимума образования по предмету "Физическая культура".

Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем.

*Базовый* компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

*Вариативная* часть включает в себя программный материал по углубленному изучению баскетбола и волейбола. *Вариативная* часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, повышением двигательной активности школьников с использованием соревновательных форм проведения занятий. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Объем вариативной части программы не превышает 30 процентов от общего числа часов.

Согласно базисному плану на освоение программы по физической культуре отведено по 105 часов ежегодно (3 часа в неделю).

В программу включены следующие разделы:

- «Физическая культура и основы здорового образа жизни»,
- «Физкультурно-оздоровительная деятельность»,
- «Спортивно-оздоровительная деятельность»,
- «Прикладная физическая подготовка».

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. По итогам освоения программы выставляется отметка по итогам каждой четверти и учебного года.

На уроках физической культуры в 10—11 классах решаются все основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания, которые вытекают из цели общего и среднего образования, —

содействие всестороннему развитию личности на основе овладения каждым учащимся личной физической культурой.

Прежде всего на уроках продолжается работа по выработке умений использовать средства физической культуры для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам, для отдыха и досуга. В числе оздоровительных задач важное место принадлежит формированию у молодых людей общественных и личных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности, а также содействию их гармоничному развитию.

В процессе усвоения материала программы углубляются знания старшеклассников о закономерностях спортивной тренировки, двигательной активности, о значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, службы в армии, выполнения функций материнства и отцовства; даются конкретные представления о самостоятельных занятиях с целью улучшения физического развития и двигательной подготовленности с учетом индивидуальных особенностей учащихся.

В старшем школьном возрасте продолжается дальнейшее обогащение двигательного опыта, повышение координационного базиса путем освоения новых, еще более сложных двигательных действий и вырабатывается умение применять их в различных по сложности условиях.

В тесной взаимосвязи с закреплением и совершенствованием двигательных навыков (техники и тактики) осуществляется работа по разностороннему развитию кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скоростных, гибкости) и координационных (быстроты перестроения и согласования двигательных действий, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости) способностей, а также сочетанию этих способностей.

Чтобы провести **мониторинг физической подготовленности** занимающихся в 1 и 4 четвертях предусмотрено тестирование учащихся, т.е.

предлагается проверить физическую подготовленность в начале и конце учебного года.

Углубляется начатая на предыдущих ступенях работа по закреплению у юношей и девушек потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта, формированию у них адекватной самооценки. При этом делается акцент на воспитание таких нравственных и волевых качеств личности, как самосознание, мировоззрение, коллективизм, целеустремленность, выдержка, самообладание, а также на развитие психических процессов и обучение основам саморегуляции.

В результате изучения предмета «Физическая культура» в средней школе учащиеся должны знать, понимать, уметь применять полученные знания для сохранения здоровья, правильного использования всех средств физической культуры с целью своего физического развития, организации досуга и здорового образа жизни.

В связи с возрождением движения по **сдаче норм физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне»**, на основании положения о комплексе ГТО в образовательных учреждениях были внесены данные нормативы.

Сдача нормативов Комплекса для учащейся молодежи является обязательной.

К сдаче нормативов Комплекса допускаются учащиеся, имеющие справку о допуске к занятиям физической культурой установленного образца, выданную на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра, посещающие уроки физической культуры.

От сдачи нормативов Комплекса освобождаются учащиеся, освобожденные от занятий физической культурой или отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

На основании результатов контрольных сдач нормативов составляются учебные планы и организуется индивидуальная работа с учащимися по

совершенствованию их физической подготовки.

Виды испытаний, входящие в Комплекс, могут включаться в программу соревнований для молодежи допризывного и призывного возрастов, проводимых органами исполнительной власти всех уровней и общественными организациями.



**Г одовой план-график  
учебного процесса по физической культуре  
на 2014/2015 учебный год**

Раздел программы	класс	Кол-во часов	I четверть		II четверть		III четверть			IV четверть	
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Основы знаний о физической культуре	1		В процессе уроков								
Лёгкая атлетика		20	1-10								90-99
Гимнастика		17		21-24	25-33	34-37					
Подвижные игры		20				38-42	43-52	53-57			
Элементы баскетбола		22						58-61	62-70	71-79	
Кроссовая подготовка		20		12-22						80-84	85-89
Основы знаний о физической культуре	2-4		В процессе уроков								
Лёгкая атлетика		21	1-11								93-102
Гимнастика		18		26-27	28-36	37-43					
Подвижные игры		18				44-45	46-55	56-61			
Элементы баскетбола		24						62-67	68-76	77-85	
Кроссовая подготовка		21	12	13-25						86-89	90-92
Основы знаний о физической культуре	5-7		В процессе уроков								
Лёгкая атлетика		21	1-11								93-102
Гимнастика		18		21-27	28-36	37-38					
Волейбол		18				39-45	46-55	56-57			
Баскетбол		27						58-67	68-76	77-83	
Кроссовая подготовка		18	12	13-20						84-89	90-92

<b>Основы знаний о физической культуре</b>	<b>8</b>		В процессе уроков							
<b>Лёгкая атлетика</b>		<b>21</b>	1-12							94-102
<b>Гимнастика</b>		<b>18</b>		22-27	28-36	37-39				
<b>Волейбол</b>		<b>18</b>				40-45	46-55	56-57		
<b>Баскетбол</b>		<b>27</b>						58-67	68-76	77-84
<b>Кроссовая подготовка</b>		<b>18</b>		13-21						85-89
<b>Основы знаний о физической культуре</b>	<b>9</b>		В процессе уроков							
<b>Лёгкая атлетика</b>		<b>21</b>	1-10							92-102
<b>Гимнастика</b>		<b>18</b>		21-27	28-36	37-38				
<b>Волейбол</b>		<b>18</b>				39-45	46-55	56		
<b>Баскетбол</b>		<b>27</b>						57-67	68-76	77-83
<b>Кроссовая подготовка</b>		<b>18</b>	11-12	13-20						84-89
<b>Основы знаний о физической культуре</b>	<b>10-11</b>		В процессе уроков							
<b>Лёгкая атлетика</b>		<b>21</b>	1-11							93-102
<b>Гимнастика</b>		<b>21</b>		22-27	28-36	37-42				
<b>Волейбол</b>		<b>21</b>				43-45	46-55	56-63		
<b>Баскетбол</b>		<b>21</b>						64-67	68-76	77-84
<b>Кроссовая подготовка</b>		<b>18</b>	12	13-21						85-89