

## Аннотация

Рабочая учебная программа по физической культуре для учащихся 10-12 классов и групп разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Закон «Об образовании в Российской Федерации» 273 – Ф от 29.12.2012 г.

2. Федеральный компонент государственного стандарта общего образования; приказ Минобрнауки России от 5 марта 2004 г. № 1089.

3. Программа общеобразовательных учреждений по физической культуре для основной школы/А.П. Матвеев, 2-е издание. М. , «Просвещение», 2006.

4. Методическое письмо о преподавании учебного предмета «Физическая культура» в условиях введения Федерального компонента государственного стандарта общего образования, 2004 года.

5. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области № 12-д от 30.03.07 «Об утверждении базисных учебных планов для общеобразовательных учреждений Свердловской области, реализующих программы основного общего и среднего общего образования в очной, очно-заочной (вечерней) и заочной формах обучения».

**Форма обучения:** очно-заочная, заочная

<b>Количество часов, предусмотренных на изучение данного предмета:</b>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<b>ИТОГО:</b>
	36/18	36/18	<b>35/17</b>	<b>108</b>

Согласно базисному учебному плану для заочной и очно – заочной формы обучения на изучение курса физическая культура в 10-12 классах отводится 18 часов из расчета 0,5 часа в неделю.

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего общего образования направлено 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 спортивной деятельностью;

**Овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально – прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

**Освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации;

**Приобретение** компетенции в физкультурно – оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Задачи, стоящие перед системой физического образования, которые вытекают из цели среднего образования, - содействие всестороннему развитию личности на основе овладения каждым учащимся физической культурой, - которые направлены, прежде всего, на:

**1.Содействие** гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенических процедуры и условий внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояний стрессам.

**2.Формирование:**

общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовки;

знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значения занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства;

адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, саморегулировании;

**3.Расширение** двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях.

**4.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.

**5.Закрепление** потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видам спорта.

Школа находится на режимной территории исправительной колонии. Теоретические занятия физической культурой проходят в учебных

помещениях школы, а практические занятия на территории учреждения в осеннее и весеннее время при благоприятных погодных условиях.

**Учебно – тематический план в себя три основных учебных раздела:**

- *Легкая атлетика.*
- *Знание о физической культуре.*
- *Спортивные игры.*

**Учебно – тематический план**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов	
		Т	П
1.	Легкая атлетика	8	
2.	Знание о физической культуре	3	
3.	Спортивные игры	7	
	<b>Итого за год:</b>	<b>18</b>	

**Учебно – тематический план 11 класс**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов	
		Т	П
1.	Легкая атлетика	8	3
2.	Знание о физической культуре	3	2
3.	Спортивные игры	7	4
	<b>Итого за год:</b>	<b>18</b>	

**Учебно – тематический план**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов	
		Т	П
1.	Легкая атлетика	4	1
2.	Спортивные игры	4	3
3.	Общетеоретические и исторические сведения	10	1
	<b>Итого за год:</b>	<b>18</b>	<b>5</b>

**Учебно – методическое обеспечение**

1. Андреев Ю. Три кита здоровья. Екатеринбург, «Ср.-Уральское книжное издательство», 1993.
2. Аронов Д.М. Сердце под защитой/Физкультура и здоровье. М., «Физкультура и спорт», 1982.

3. Брэгг Поль С. Формула совершенства. М., «Лейла», 1993.
4. Бутырева И.Я. Тысячи движений по Амосову. М., «Физкультура и спорт» №4, 2002.
5. Годик М.А., Баралидзе А.М., Киселева Т.Г. Спорт, здоровье, настроение. М., «Советский спорт», 1991.
6. Гринштат Арнольд. Двигайтесь правильно – и будете здоровы. Золотая библиотека здоровья. М., «Физкультура и спорт», 2001.
7. Доленко Ф.А. Берегите суставы. М., «Физкультура и спорт», 1990.
8. Залманов А.С. Тайная мудрость человеческого организма. Глубинная медицина. Санкт – Петербург, «Наука», 1991.
9. Коршунов А.М. Секреты долгой молодости профессора Никитина. М., 1991.
10. Красулин И.А. Жесткий цигун. Управление жизненной энергией в практике боевых искусств. М., «Энергоатомиздат», 1992.
11. Купер Кеннет. Аэробика для здоровья. М., 1991.
12. Мильер Евгений. Тесты академика Амосова. «Физкультура и спорт», №11, 2003.
13. Пеганов Ю.А., Березина Л.А. Позвоночник гибок – тело молодо. М., 1991.
14. Программа общеобразовательных учреждений по физической культуре для средней (полной) школы. Под ред. А.П. Матвеева, 2-е издание. М., «Просвещение», 2006.
15. Свинцева Т. Магический квадрат Пифагора. «Физкультура и спорт», №9, 1999.
16. Физическая культура. 10-11 классы. Учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений. Под ред. В.И. Ляха. М., «Просвещение», 2007.

### **Учебный комплекс учащихся:**

1. Физическая культура 10-11 классы Лях В.И., Зданевич А.А.