

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 11 КЛАСС

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» разработана на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1–11 классов» В.И.Ляха, А. А. Зданевича. М.: Просвещение, 2012.

Программа соответствует Федеральному компоненту государственного стандарта основного общего образования (приказ №1089 Минобразования РФ от 05.03.2004), отвечает положениям Закона «Об образовании» в части духовно-нравственного развития учащихся, основным положениям Концепции содержания образования школьников в области физической культуры (2001), Федерального закона «О физической культуре и спорте» от 04.12.2007 № 329-ФЗ, в котором отмечается, что организация физического воспитания в образовательных учреждениях включает проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объеме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ (гл. 3 ст. 28 п. 2).

Программный материал, рассчитанный на 3 часа в неделю, 102 (105) часа в год, подобран в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть программы включает обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура» (основы баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики и гимнастики с основами акробатики, лыжной подготовки).Программный материал усложняется по разделам за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденного. Для изучения теоретических сведений выделяется время в процессе урока.

Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков (по отдельным темам). Обучающиеся должны показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Контрольные нормативы», что соответствует обязательному минимуму содержания образования и требованиям к уровню подготовки выпускников. В начале и конце каждого учебного года учащиеся проходят тестирование, а также сдачу норм ГТО, на основании этого корректируется дальнейшая работа.

Предмет «Физическая культура» является обязательным в основной и является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня, внеклассной работой по физической культуре, физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Рабочая программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей гимназиста, его самоопределения.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, половой принадлежности, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

**МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Курс «Физическая культура» изучается в 11 классе из расчёта 3 ч в неделю. Тре­тий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебно­го предмета «Физическая культура» использовать на увеличе­ние двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 102 (105) часа в год обу­чения (по 3 ч в неделю).

В качестве ***новизны*** предмета «Физическая культура» включается ***ВФСК ГТО***. Структура комплекса включает 11 ступеней, для каждой из которых установлены виды испытаний и нормативы их выполнения для права получения в первых семи из них бронзового, серебряного или золотого знака и без вручения знака в остальных четырех в зависимости от пола и возраста. Кроме того, для каждой ступени определены необходимые знания, умения и рекомендации к двигательному режиму.

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) 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 спортивно-оздоровительной 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 социальных ориентаций;
* **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

На основании требований Государственного образовательного стандарта 2004 г. в содержании тематического планирования предполагается реализовать актуальные в настоящее время компетентностный, личностно ориентированный, деятельностный подходы, которые определяют **задачи** физического воспитания учащихся 11 класса**:**

* - 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 физической подготовленности;
* расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
* дальнейшее развитие кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласование способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
* формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировка, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнение функций 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 целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;
* дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

***Основные цели ВФСК ГТО:*** повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности, улучшении качества жизни граждан Российской Федерации.

***Задачи*** *Комплекса*:

1. увеличение числа систематически занимающихся физической культурой и спортом;
2. повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни;
3. формирование осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;
4. повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;
5. модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

Комплекс направлен на обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания школьников.

**Основные принципы, идеи и подходы**, **формы организации учебной деятельности:**

**Компетентностный** подход определяет следующие особенности предъявления содержания образования: оно представлено в виде трех тематических блоков, обеспечивающих формирование компетенций. В первом блоке представлен информационный компонент – изучение культурно-исторических основ знаний, медико-биологических, психолого-социальных основ и основ безопасности жизнедеятельности. Данный компонент способствует развитию ценностно-смысловой и учебно-познавательной компетенций. Во втором блоке представлен операциональный компонент, включающий в себя двигательные умения и навыки (освоение техники упражнений и развитие способностей) и практические умения. Этот компонент позволяет формировать у учащихся коммуникативную компетенцию и компетенцию личностного самосовершенствования. В третьем блоке представлен мотивационный компонент, который отражает требования к учащимся (что они должны знать, уметь, демонстрировать). Таким образом, тематическое планирование обеспечивает взаимосвязанное развитие и совершенствование ключевых, общепредметных и предметных компетенций.

**Личностная ориентация** образовательного процесса выявляет приоритет воспитательных и развивающих целей обучения. Способность учащихся понимать причины и логику развития физических и психических процессов открывает возможность для осмысленного восприятия всего разнообразия мировоззренческих, социокультурных систем, существующих в современном мире. Система учебных занятий призвана способствовать развитию личностной самоидентификации, гуманитарной культуры школьников, их приобщению к ценностям национальной и мировой культуры, усилению мотивации к социальному познанию и творчеству, воспитанию личностно и общественно востребованных качеств, в том числе гражданственности, толерантности.

**Деятельностный подход** отражает стратегию современной образовательной политики: необходимость воспитания человека и гражданина, интегрированного в современное ему общество, нацеленного на совершенствование этого общества. Система уроков сориентирована не столько на передачу «готовых знаний», сколько на формирование активной личности, мотивированной к самообразованию, обладающей достаточными навыками и психологическими установками к самостоятельному поиску, отбору, анализу и использованию информации. Это поможет выпускнику адаптироваться в мире, где объем информации растет в геометрической прогрессии, где социальная и профессиональная успешность напрямую зависят от позитивного отношения к новациям, самостоятельности мышления и инициативности, от готовности проявлять творческий подход к делу, искать нестандартные способы решения проблем, от готовности к конструктивному взаимодействию с людьми.

Основой **целеполагания** является обновление требований к уровню подготовки выпускников в системе физкультурного образования, отражающее важнейшую особенность педагогической концепции государственного стандарта – переход от суммы «предметных результатов» (то есть образовательных результатов, достигаемых в рамках отдельных учебных предметов) к межпредметным и интегративным результатам. Такие результаты представляют собой обобщенные способы деятельности, которые отражают специфику не отдельных предметов, а ступеней общего образования.

**В государственном стандарте они зафиксированы как общие учебные умения, навыки и способы человеческой деятельности,** что предполагает повышенное внимание к развитию межпредметных связей курса физической культуры.

Дидактическая модель обучения и педагогические средства отражают модернизацию основ учебного процесса, их переориентацию на достижение конкретных результатов в виде сформированных умений и навыков учащихся, обобщенных способов деятельности. Формирование целостных представлений о физической культуре будет осуществляться в ходе творческой деятельности учащихся на основе личностного осмысления фактов и явлений физического развития. Особое внимание уделяется познавательной активности учащихся, их мотивированности к самостоятельной учебной работе.

Это предполагает все более широкое использование нетрадиционных форм уроков, в том числе методики ролевых игр, спортивных игр, единоборств, соревновательных упражнений, эстафет, межпредметныхинтегрированных урокови т. д. Учащиеся должны приобрести умения по формированию собственного алгоритма решения познавательных задач формулировать проблему и цели своей работы, определять адекватные способы и методы решения задачи, прогнозировать ожидаемый результат и сопоставлять его с собственными знаниями по физической культуре. Учащиеся должны научиться представлять результаты индивидуальной и групповой познавательной деятельности в формах реферата, рецензии, публичной презентации.

**Проектная деятельность учащихся** – это совместная учебно-познавательная, творческая или игровая деятельность, имеющая общую цель, согласованные методы, способы деятельности, направленная на достижение общего результата. Непременным условием проектной деятельности является наличие заранее выработанных представлений о конечном продукте деятельности, соблюдение последовательности этапов проектирования (выработка концепции, определение целей и задач проекта, доступных и оптимальных ресурсов деятельности, создание плана, программ и организация деятельности по реализации проекта), комплексная реализация проекта, включая его осмысление и рефлексию результатов деятельности.

Спецификой учебной проектно-исследовательской деятельности является ее направленность на развитие личности и на получение объективно нового исследовательского результата.

Цель учебно-исследовательской деятельности приобретение учащимися познавательно исследовательской компетентности, проявляющейся в овладении универсальными способами освоения действительности, в развитии способности к исследовательскому мышлению, в активизации личностной позиции учащегося в образовательном процессе.

Реализация тематического плана обеспечивает освоение обще учебных умений и компетенций в рамках информационно-коммуникативной деятельности, в том числе способностей передавать содержание в сжатом или развернутом виде в соответствии с целью учебного задания, проводить информационно-смысловой анализ, использовать прослушанную и прочитанную информацию в практической деятельности.

Для решения познавательных и коммуникативных задач учащимся предлагается использовать различные источники информации, включая энциклопедии, словари, Интернет-ресурсы и другие базы данных в соответствии с коммуникативной задачей, сферой и ситуацией общения осознанно выбирать выразительные средства языка и знаковые системы (текст, таблица, схема). Акцентированное внимание к продуктивным формам учебной деятельности предполагает актуализацию информационной компетентности учащихся: формирование простейших навыков работы с источниками, (картографическими и хронологическими) материалами.

В требованиях к выпускникам старшей школы ключевое значение придается комплексным умениям по поиску и анализу информации, представленной в разных знаковых системах: текст, карта, таблица, схема, использованию методов электронной обработки при поиске и систематизации информации. Важнейшее значение имеет овладение учащимися коммуникативной компетенцией: формулировать собственную позицию по обсуждаемым вопросам, используя для аргументации знания в области физической культуры. С точки зрения развития умений и навыков рефлексивной деятельности особое внимание уделено способности учащихся самостоятельно организовывать свою учебную деятельность (постановка цели, планирование, определение оптимального соотношения цели и средств и др.), оценивать ее результаты, определять причины возникших трудностей и пути их устранения, осознавать сферы своих интересов и соотносить их со своими учебными достижениями, чертами своей личности.

Стандарт ориентирован на воспитание школьника- гражданина и патриота России, развитие духовно-нравственного мира школьника, его национального самосознания. Эти положения нашли отражение в содержании уроков. В процессе обучения должно быть сформировано умение формулировать свои мировоззренческие взгляды и на этой основе - воспитание гражданственности и патриотизма.

***В связи с поэтапным внедрением в практику общеобразовательных учреждений норм Всероссийского комплекса ГТО в рабочие программы внесены дополнения в три основных учебных раздела «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности», «Физическое совершенствование», а также оценка успеваемости дополнена видами испытаний и нормами, позволяющими учащимся претендовать на награждение знаками отличия Комплекса.***

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА**

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой дея­тельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физиче­ские качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и само­стоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференци­рованного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигатель­ной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Основы физической культуры и здорового образа жизни

1. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек.
2. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.
3. Олимпийские игры древности и современности.
4. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх.
5. Основные этапы развития физической культуры в России.
6. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка.
7. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.
8. Правила поведения и технике безопасности при выполнении физических упражнений.
9. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.
10. Правила соревнований по одному из базовых видов спорта.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы утреннейи дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

Легкая атлетика: спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, футболе, мини-футболе.

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.

Элементы техники национальных видов спорта.

**Спортивная деятельность**

Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях ( на спортивных снарядов); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх(баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.

**Прикладная физическая подготовка**

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховки. Полоса препятствий, Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля**

Программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведенных уроках (1—2 ч в четверти), так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, раз­вития двигательных способностей.

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.** Социокультурные основы*.* Физическая культура общества и человека, по­нятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность раз­вития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспро­изводству и воспитанию здорового поколения, к активной жиз­недеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движе­ния (на примере «Спорт для всех»), их социальная направлен­ность и формы организации.

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

История развития комплексов ГТО и БГТО с целью организации массового физкультурного движения, укрепления здоровья населения.

*Психолого-педагогические основы.* Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физи­ческими нагрузками во время занятий физическими упражнени­ями профессионально ориентированной, и оздоровительно-корригирующей направленности. Основные формы и виды физичес­ких упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совер­шенствование основных прикладных двигательных действий (пе­редвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведе­ния индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых сорев­нований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, лыж­ные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

*Медико-биологические основы.* Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; под­держание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм за­нятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, зака­ливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), при­чины их возникновения и пагубное влияние на организм чело­века, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профи­лактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

**Закрепление навыков закаливания.** Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней. Дозировка данных процедур указа­на в программах 1—9 классов. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей юношей и де­вушек.

**Закрепление приемов саморегуляции.** Повторение приемов са­морегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая трени­ровки. Элементы йоги.

**Закрепление приемов самоконтроля.** Повторение приемов само­контроля, освоенных ранее.

**Программный материал по спортивным играм**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Основная направленность** | **11 класс** | | |
| **Баскетбол**  На совершенство­вание техники пе­редвижений, оста­новок, поворотов, стоек | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений | | |
| На совершенство­вание ловли и пе­редач мяча | Варианты ловли и передач мяча без сопротивле­ния и с сопротивлением защитника (в различных построениях) | | |
| На совершенство­вание техники ве­дения мяча | Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника | | |
| На совершенство­вание техники бросков мяча | Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника | | |
| На совершенство­вание техники за­щитных действий | Действия против игрока без мяча и с мячом (вы­рывание, выбивание, перехват, накрывание) | | |
| На совершенство­вание техники пе­ремещений, владения мячом и раз­витие кондицион­ных и координа­ционных способ­ностей | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом | | |
| На совершенство­вание тактики иг­ры | Индивидуальные, групповые и командные так­тические действия в нападении и защите | | |
| На овладение иг­рой и комплекс­ное развитие пси­хомоторных спо­собностей | Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам | | |
| **Волейбол**  На совершенство­вание техники пе­редвижений, оста­новок, поворотов и стоек | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений | | |
| На совершенство­вание техники приема и передач мяча | Варианты техники приема и передач мяча | | |
| На совершенство­вание техники по­дач мяча | Варианты подач мяча | | |
| На совершенство­вание техники на­падающего удара | Варианты нападающего удара через сетку | | |
| На совершенство­вание техники за­щитных действий | Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка | | |
| На совершенство­вание тактики иг­ры |  | Индивидуальные тактические действия групповые, командные в защите и нападении |
| На овладение иг­рой и комплекс­ное развитие пси­хомоторных спо­собностей | Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам | | |
| **Основная направ­ленность** | **11 класс** | | |
| **Футбол**  На совершенство­вание техники пе­редвижений, оста­новок, поворотов и стоек | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений | | |
| На совершенство­вание техники ударов по мячу и остановок мяча | Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью | | |
| На совершен­ствование техни­ки ведения мяча | Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника | | |
| На совершенство­вание техники пе­ремещений, вла­дения мячом и развитие конди­ционных и коор­динационных способностей | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом | | |
| На совершенство­вание техники за­щитных действий | Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват) | | |
| На совершенство­вание тактики иг­ры | Индивидуальные, групповые и командные так­тические действия в нападении и защите | | |
| На овладение иг­рой и комплекс­ное развитие пси­хомоторных спо­собностей | Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам | | |
| На совершенство­вание координации | Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом | | |

#### Программный материал по гимнастике с элементами акробатики

**11 класс юноши**

**Основная направленность**

|  |  |
| --- | --- |
| На совершенство­вание строевых упражнений | Пройденный в предыдущих классах материал.  Повороты кругом в движении.  Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четы­ре, по восемь в движении |
| На совершенство­вание общеразви­вающих упражне­ний без предметов | Комбинации из различных положений и движе­ний рук, ног, туловища на месте и в движении |
| На совершенство­вание общеразви­вающих упражне­ний с предметами | С набивными мячами (весом до 5 кг), ганте­лями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эс­пандерами |
| На освоение и со­вершенствование висов и упоров | С набивными мячами (весом до 5 кг), ганте­лями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эс­пандерами |

|  |  |
| --- | --- |
| На освоение и со­вершенствование опорных прыжков | Прыжок ноги врозь че­рез коня в длину высо­той 115-120 см (10 кл.) и 120-125 см (11кл.) |
| На освоение и со­вершенствование акробатических упражнений | Длинный кувырок че­рез препятствие на вы­соте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с по­мощью. Переворот бо­ком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов |
| На развитие коор­динационных способностей | Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатичес­кие упражнения. Упражнения на батуте, под­кидном мостике, прыжки в глубину с вращени­ями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с ис­пользованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика |
| На развитие сило­вых способностей и силовой вынос­ливости | Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с по­мощью ног на скорость. Лазанье по шесту, гим­настической лестнице, стенке без помощи ног, Подтягивания. Упражне­ния в висах и упорах, со штангой, гирей, гантеля­ми, набивными мячами |

**Программный материал по легкой атлетике**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Основная направ­ленность** | **11 класс** | |
|  | Юноши | |
| На совершенство­вание техники спринтерского бега | Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег | |
| На совершенство­вание техники дли­тельного бега | Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м | Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин. Бег на 2000 м | |
| На совершенство­вание техники прыжка в длину с разбега | Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Основная направленность** | **11 класс**  **ы Юноши** |
| На совершенствование техники прыжка в высоту с разбега | Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега |
| На совершенствование техники метания вцель и на дальность | Метание мяча 150г.с 4—5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м.Метание гранаты 500-700 г с места на дальность, с колена, лежа; с4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель(2x2 м) с расстояния12-15 м, по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10-12 м.Бросок набивного мяча(3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние |
| На развитие выносливости | Длительный бег до25 мин, кросс, бег с препятствиями, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка |
|
|

**Программный материал по лыжной подготовке**

|  |
| --- |
| Основная направ­ленность |
| 11 класс |
| На освоение техники лыжных ходов | Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.  Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 8 км |

### Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 11 классе

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Вид программного материала** | **I четверть** | **II четверть** | **III четверть** | **IV четверть** |
| 1 | Основы знаний | В процессе урока | В процессе урока | В процессе урока | В процессе урока |
| 2 | Легкая атлетика | 21 часов |  |  | 15 часов |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики |  | 5 часов |  |  |
| 4 | Лыжная подготовка |  |  | 12 час |  |
| 5 | Спортивные игры | 6 часов  Баскетбол | 7 часов  Баскетбол  6 часов  Футбол | 9 часов  Футбол  9 часов  Волейбол | 9 часов  Волейбол |
| 6 | Атлетическая гимнастика |  | 3 часа |  |  |
| 7 | Итого | 27 часов | 21 час | 30 часов | 24часа |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

| Четверть | № недели  (примерная дата) | № уроков | Тема программы | Количество часов | Контрольные работы  (лабораторные, практические) |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| I | 1-7 | 1-21 | **Легкая атлетика** | 21 | 6 |
|  |  | 1-5 | Правила безопасности на занятиях по лёгкой атлетике  Совершенствование техники спринтерского бега  Бег на короткие дистанции 30м., 30м., 60м., 100м., 100м.  *2.Индивидуальная подготовка и требования безопасности* | 5 |  |
|  |  | 6-11 | Совершенствование техники длительного бега  Бег на средние дистанции 1000м., 1500м., 1800м.,2000м., 2500м., 3000м.  *10. Предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержание репродуктивной функции.* | 6 |  |
|  |  | 12-14 | Бег на длинные дистанции и кроссовый бег в равномерном темпе 20мин., 22мин., 25мин. Совершенствование техники длительного бега | 3 |  |
|  |  | 15-16 | Совершенствование техники в беге на короткие дистанции  Эстафетный бег 100м., 200м | 2 |  |
|  |  | 17-18 | Совершенствование техники метание мяча | 2 |  |
|  |  | 19 | Совершенствование техники метание гранаты | 1 |  |
|  |  | 20-21 | Совершенствование техники прыжка в длину с места | 2 |  |
| I-II | 8-12 | 22-36 | **Баскетбол** | 13 | 6 |
|  |  | 22-23 | Правила техники безопасности на занятиях баскетбола Совершенствование технических и командно-тактических действий в спортивных играх Совершенствование ловли высоколетящих мячей | 2 |  |
|  |  | 24-25 | Совершенствование технических и командно-тактических действий в спортивных играх Совершенствование ловли мяча после отскока от щита  *25.Особенности соревновательной деятельности по баскетболу..* | 2 |  |
|  |  | 26-27 | Совершенствование технических и командно-тактических действий в спортивных играх Совершенствование передачи мяча от головы | 2 |  |
|  |  | 28-29 | Совершенствование технических и командно-тактических действий в спортивных играх Совершенствование ведение мяча с изменением высоты и скорости отскока | 2 |  |
|  |  | 30-31 | Совершенствование технических и командно-тактических действий в спортивных играх Совершенствование броска по кольцу | 2 |  |
|  |  | 32-34 | Индивидуальные групповые и командные тактические действия в защите и нападении Совершенствование тактики игры Зонная защита | 3 |  |
| III | 13-14 | 35-42 | **Гимнастика с основами акробатики** | 5 | 4 |
|  |  | 35 | Правила по техники безопасности на занятиях гимнастики Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях  Кувырок назад через стойку на руках | 1 |  |
|  |  | 36 | Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях Стойка на руках Стойка на руках | 1 |  |
|  |  | 37 | Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях  Кувырок прыжком через препятствие  *37. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма  и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельности* | 1 |  |
|  |  | 38 | Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях  Переворот в сторону «колесо»  Толчком двумя ногами прыжок с поворотом на 360⁰ | 1 |  |
|  |  | 39 | Акробатическая комбинация | 1 |  |
|  |  | 40-42 | **Атлетическая гимнастика** | 3 |  |
|  |  | 40-42 | Правила техники безопасности на занятиях атлетической гимнастики  Индивидуально подобранные комплексы упражнений  с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы  Совершенствование общеразвивающих упражнений | 3 |  |
| III-IV | 15-19 | 43-58 | **Футбол** | 15 | 4 |
|  |  | 43 | Правила техники безопасности на занятиях футбола Совершенствование технических приёмов и командно-тактических действий в футболе Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек | 1 |  |
|  |  | 44-46 | Совершенствование технических приёмов и командно-тактических действий в футболе  *44. Особенности соревновательной деятельности по футболу* Совершенствование *у*даров по мячу и остановки мяча  Совершенствование технических приёмов  47-49и командно-тактических действий в футболе Совершенствование техники ведения мяча | 3 |  |
|  |  | 50-51 | Совершенствование техники защитных действий (выбивание, отбор, перехват)  *50. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности* | 2 |  |
|  |  | 52-54 | Совершенствование технических приёмов и командно-тактических действий в футболе Совершенствование техники удара головой | 3 |  |
|  |  | 55-57 | Совершенствование технических приёмов и командно-тактических действий в футболе Совершенствование техники остановка мяча  грудью и бедром | 3 |  |
| III-IV | 20-23 | 58-69 | **Лыжные гонки** | 12 | 6 |
|  |  | 58-59 | Правила безопасности на лыжных гонках Совершенствование техники передвижения на лыжах  Освоение техники лыжных ходов  Одновременные ходы - бесшажный, одношажный, двухшажный | 2 |  |
|  |  | 60-61 | Совершенствование техники передвижения на лыжах Освоение техники лыжных ходов Попеременный двухшажный ход | 2 |  |
|  |  | 62-63 | Совершенствование техники передвижения на лыжах Освоение техники лыжных ходов Спуск в разных стойках | 2 |  |
|  |  | 64-65 | Совершенствование техники передвижения на лыжах Освоение техники лыжных ходов Поворот из упора Поворот из «плуга»  Совершенствование техники передвижения на лыжах Освоение техники лыжных ходов Поворот переступанием Поворот на месте прыжком с опорой на палки | 2 |  |
|  |  | 68-69 | Совершенствование техники передвижения на лыжах Освоение техники лыжных ходов Переход с одновременных ходов на попеременный ход Прохождение дистанции | 2 |  |
| III-IV | 24-29 | 70-87 | **Волейбол** | 18 | 6 |
|  |  | 70-72 | Правила безопасности на занятиях волейбола Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе Совершенствование техники приема и передач мяча *71. Оздоровительные мероприятия  по восстановления организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной физической деятельностью* | 3 |  |
|  |  | 73-75 | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе Совершенствование техники приема и передач мяча Совершенствование передачи мяча в прыжке | 3 |  |
|  |  | 76-78 | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе Совершенствование техники приема и передач мяча Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками | 3 |  |
|  |  | 79-81 | Правила безопасности на занятиях волейбола Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе Совершенствование техники приема и передач мяча Совершенствование верхней прямой подачи  *80. Особенности соревновательной деятельности по волейболу.* | 2 |  |
|  |  | 82-84 | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе Совершенствование техники прямого нападающего удара | 3 |  |
|  |  | 85-87 | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе Совершенствование техники одиночного блокирования | 3 |  |
| IV | 30-34 | 88-102 | **Легкая атлетика** | 15 | 6 |
|  |  | 88-91 | Правила безопасности на занятиях по легкой атлетике Бег на короткие дистанции 30м., 30м., 60м., 100м., *88. Сеансы аутотренинга релаксации и самомассажа, банные процедуры* Совершенствование техники спринтерского бега Спортивная ходьба | 4 |  |
|  |  | 92-95 | Совершенствование техники в беге на средние дистанции 1000м.,1500м.,2000м.,3000м. Совершенствование техники длительного бега | 4 |  |
|  |  | 96-97 | Бег на длинные дистанции и кроссовый бег в равномерном темпе 20мин., 25мин. Совершенствование техники длительного бега | 2 |  |
|  |  | 98 | Совершенствование техники метания гранаты  *98. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия.* | 1 |  |
|  |  | 99 | Совершенствование техники метания мяча на дальность | 1 |  |
|  |  | 100-102 | Совершенствование техники спринтерского бега Эстафетный бег 50м., 100м., 200м.  Спортивная ходьба Барьерный бег | 3 |  |
| IV | 35  резерв | 103 | Совершенствование техники метания мяча на дальность | 1 |  |
|  | 35 резерв | 104 | Совершенствование техники метания гранаты | 1 |  |
|  | 35 резерв | 105 | Совершенствование техники спринтерского бега Эстафетный бег | 1 |  |

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Учебник Физическая культура 10-11 класс: учеб. для общеобразоват. организаций/ В.И. Лях, А. А. Зданевич; - 2-е изд. –М.: Просвещение, 2007

Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 10-11 классы: пособие для учиелей общеобразовательных организаций / В.И. Лях.-М.: Просвещение, 2015.

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ**

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 индивидуальных занятий раз­личной 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, укрепления и сохранения 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;
* активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны:

Объяснять:

* роль и значение физической культуры в развития общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
* роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактика вредных привычек, ведение здорового образа жизни.

**Характеризовать:**

* индивидуальные особенности физического и психического развития физическими упражнениями;
* особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
* особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессиональной и оздоровительно-корригирующей направленности;
* особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
* особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
* особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

**Соблюдать правила:**

* личной гигиены и закаливание организма;
* организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
* культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
* профилактика травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
* экипировка и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

**Проводить:**

* самостоятельные и самодеятельные форм занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью;
* контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
* приёмы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
* приёмы массажа и самомассажа;
* занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
* судейство соревнований по одному из видов спорта.

**Составлять:**

* индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
* планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий и систем занятий.

**Определять:**

* уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
* эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
* дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физическими упражнениями.

**Демонстрировать:**

Физические способности (скоростные, силовые, к выносливости) в упражнениях**( для юношей**)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | отметка | | |
| **5** | **4** | **3** |
| Скоростные | Бег 30м. (сек.) | 4,6 | 4,8 | 5,5 |
| Бег 60м. (сек.) | 9,0 | 9,3 | 9,6 |
| Бег 100м (сек.) | 14,2 | 14,5 | 15,3 |
| Метание мяча (м.) | 44 | 36 | 26 |
| Метание гранаты (м.) | 32 | 27 | 23 |
| Прыжки на скакалке (1 мин.) | 125 | 120 | 110 |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (см.) | 240 | 205 | 190 |
| Силовые | Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз.) | 12 | 9 | 6 |
| Выносливость | Бег 2000м (мин.) | 8,20 | 9,00 | 10,00 |
| Бег 3000м (мин.) | 13,20 | 14,10 | 14,50 |

Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освое­ния умений и навыков (по отдельным темам). Учащиеся должны показать уровень фи­зической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Контрольные нормативы», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. В начале и конце каждого учебного года учащиеся проходят тестирование, на основании которого корректируется дальнейшая работа.

**КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ**

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) осуществляется следующим образом:

«**5**» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«**4**» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«**3**» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«**2**» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знаний и двигательных умений (объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

*Итоговые оценки*

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих оценок.

Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных и за счет прироста в тестировании.

**Формы организации** деятельности обучающихся - урок

**Основные методы** работы на уроке:

* словесный;
* демонстрации;
* разучивания упражнений;
* совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств;
* игровой и соревновательный.

Содержание программы реализуется на основе следующих документов.

**Нормативно-правовые документы Правительства РФ, Министерства образования и науки РФ:**

* Указа Президента РФ от 01.06.2012 г. № 761 «О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 г.г.»;
* Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Приказа Министерства образования Российской Федерации от 05.03.2004 г. № 1089 «Об утверждении Федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;
* Приказа Министерства образования Российской Федерации от 09.03.2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
* Приказа  Министерства образования и науки Российской Федерации от 24 января 2012 № 39 «О внесении изменений в федеральный компонент государственных  
  образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего  
  (полного) общего образования, утвержденный приказом Министерства  
  образования Российской Федерации от 5 марта 2004 г. N 1089
* Постановления Главного Государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно- эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» от 29.12.2010 № 189, (зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 03.03.2011 № 19993);
* Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;

**Нормативно-правовые документы Правительства Свердловской области, Министерства общего и профессионального образования Свердловской области**

* Закона Свердловской области от 15.07.2013 г. № 78-ОЗ «Об образовании в Свердловской области».
* Письмо Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 25.03.2015 №02-01-82/216 «О внесении изменений в программы дошкольного, общего, начального профессионального, среднего профессионального образования» и «Методические рекомендации по разработке рабочих программ по предмету «Физическая культура» и внедрению норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО для общеобразовательных учреждений».

**Нормативно-правовые документы управления образования Администрации города Нижний Тагил**

* Письма управления образования Администрации города Нижний Тагил «О продолжительности учебного года и каникул в образовательных учреждениях города Нижний Тагил в 2014-2015 учебном году».

**Нормативно-правовые документы по физической культуре и спорта**

* Поручения Президента Российской Федерации от 02.10.2007г. № ПР-1766 «О развитии физической культуры и спорта в образовательных учреждениях России»;
* Положения «Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020г.» в отношении модернизации системы физического воспитания детей, подростков, молодежи, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 07. 08.2009 №1101-ф;
* Методические рекомендации при подготовке учебных программ по предмету «Физическая культура» (приказ Министерства Образования и науки России от 29.07.2011 №1560);
* О введении третьего дополнительного часа физической культуры в образовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 № 30-51-197/20;
* Указ президента РФ от 24 марта 2014г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО);
* Распоряжение Правительства Российской Федерации от 30 июня 2014г. №1165-р об утверждении плана мероприятий по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
* СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

Для прохождения программы в учебном процессе используются учебники:

Учебник Методика физического воспитания учащихся 10-11 класса под ред. В.И. Ляха М.: «Просвещение» 2007.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

В образовательном учреждении имеется спортивный зал, спортивная площадка, соответствующий спортивное оборудование. **Оборудование спортивное:**комплект для занятий по общей физической подготовке; тренажеры и устройства для воспитания и развития физических качеств. **Оборудование для контроля и оценки действий:**комплект для занятий гимнастикой, комплект для занятий легкой атлетикой, комплект оборудования для занятий спортивными и подвижными играми. **Вспомогательное оборудование:**вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря и оборудования. **Спортивный инвентарь для гимнастики:**обруч металлический и пластмассовый, палка гимнастическая, перекладина пристеночная тренировочная, скакалка гимнастическая, перекладина пристеночная тренировочная. **Спортивный инвентарь для легкой атлетики:**граната 0,5 кг., граната, 0,75 кг., дорожка для разбега резиновая, свисток судейский, секундомер двухкнопочный, ядро для толкания (ср.вес 5.5 кг.). **Спортивный инвентарь для настольного тенниса:**набор настольного тенниса, стол для настольного тенниса. **Спортивный инвентарь для футбола:**Ворота для мини – футбола, мяч футбольный. **Спортивный инвентарь для баскетбола:**мяч баскетбольный, щит тренировочный с фермой, кольцом, сеткой. **Спортивный инвентарь для волейбола:**мяч волейбольный, сетка волейбольная, сетки волейбольные для площадок. **Прочие:**шахматы, шашки с доской, маты гимнастические, коньки, лыжи.

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Беляев А. В. Волейбол на уроке физической культуры. - М.: Физкультура и Спорт, 2005.
2. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры / Под ред. А.В.Беляева, М.В.Савина. – М.: СпортАкадемПресс, 2002.
3. Волейбол учебник для вузов. /Под общ. ред. А. В. Беляева, М. В. Савина, - М.: Физкультура и Спорт, 2006.
4. Грибачева М.А. Урок волейбола. / Физическая культура в школе, №8, 2004.
5. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Безопасность уроков, соревнований и походов: Метод. Пособие. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС. 2003.
6. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов. М.: Просвещение, 2010.
7. Попов В. Б. Система специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. – М.: Олимпия Пресс, 2006Л
8. Упражнения на выносливость – программа здоровья. Под общ. ред. Х. Кёлера. – М.: Физкультура и спорт, 1984.
9. Урок физкультуры в современной школе: Методические рекомендации для учителей. Вып. 3. Легкая атлетика. - М.: Советский спорт, 2005.
10. Урок физкультуры в современной школе: Методические рекомендации для учителей. Вып. 4. Спортивная гимнастика. - М.: Советский спорт, 2005.
11. Физическая культура 8-9 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - М.: Просвещение, 2009.

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

**Комплексы упражнений направленных на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО**

1-е занятие

1. Бег в медленном темпе 6-8 мин.

2. Общеразвивающие упражнения.

3. Специальные беговые упражнения.

а) бег высоко поднимая бедро.

б) семенящий бег.

Упражнения выполняются на отрезках до 30 метров с постепенно увеличивающейся частотой движений, доводя их до максимальной (обращать внимание на осанку и свободу движений).

4. Повторить выполнение низкого старта, совершенствуя технику отдельных элементов, положений по команде «на старт», «внимание», «марш».

5. Пробежки с низкого старта 4-6 раз по 20-30 метров не в полную силу, чтобы бегун мог контролировать свои движения, обращая внимание на правильность первых движений со старта: отрыв рук, эффективное выталкивание туловища вперед двумя ногами и согласованность движений рук и ног на первых шагах со старта в условиях бега с наклоном туловища.

6. Игра «салки маршем» (описание игры).

7. Групповой бег в равномерном темпе по слабо пересеченной местности 3-5 мин. с переходом на ходьбу.

8. Подведение итогов занятия.

2-е занятие

1. Бег в медленном темпе 7-8 минут.

2. Общеразвивающие упражнения.

3. Специальные упражнения: бег с высоким подниманием бедра, прыжкообразный бег, семенящий бег.

При выполнении специальных беговых упражнений следить за выпрямлением опорной ноги в голенностопном и коленном суставах.

Можно использовать бег через небольшие препятствия (набивные мячи), стоящие на расстоянии 1 м 20 см-1 м 30 см друг от друга, постепенно увеличивая их расстояние, доводя его до длины бегового шага.

4. Бег с ускорением (выполняется индивидуально, группой).

4-6 раз на дистанции 30-40 м (следить за техникой бега).

5. Бег на результат - дистанция 30-60 м.

6. Игра «Вызов номеров» (описание игры).

7. Бег в равномерном темпе по слабо пересеченной местности.

4—6 минут с переходом на ходьбу.

8. Подведение итогов занятия.

3-е занятие

1. Бег в медленном темпе 8-10 минут.

2. Общеразвивающие упражнения типа зарядки.

3. Специальные беговые упражнения (бег высоко поднимая бедро, бег прыжками, семенящий бег) 3-4 раза на отрезке до 30 м.

4. Бег с ускорением 3-4 раза - дистанция 30-40 м.

4. Бег с высокого старта (групповые старты на поляне, в лесу).

6. Пробегание отрезков 150-200-300 метров, используя спуски и подъемы.

7. Бег в медленном темпе 5-6 минут.

8. Подведение итогов занятия.

4-е занятие

1. Бег в медленном темпе 10-12 минут.

2. Общеразвивающие упражнения.

3. Бег с ускорением 4-5 раз -дистанция 30-40 м.

4. Повторные пробежки, дистанции 60-100 м на результат (3-4 р.).

5. Бег в умеренном темпе 7-8 минут.

6. Подведение итогов занятия.

В тренировочные занятия для подготовки к сдаче норм ГТО следует включать:

а) бег в медленном темпе до 25-30 минут по ровной и пересеченной местности;

б) преодоление спусков и подъемов, препятствий, (канавы, рвы, кустарники);

в) низкие и высокие старты (индивидуальные и групповые). Старты по различным сигналам и из различных исходных положений;

г) бег в переменном темпе (чередуя бег отрезков в быстром, умеренном и медленном темпе);

д) повторное пробегание отрезков 30-60-100-200-300 м с заданной скоростью, эстафеты;

е) подвижные игры с бегом и прыжками.

**Прыжки в длину**

1. Научить отталкиванию. Прыжки через небольшие горизонтальные препятствия отталкиваясь одной ногой с приземлением на две ноги. Прыжки через препятствия высотой 25-30 м, установленных на расстоянии 1 м от места толчка с разбега 5-7-9 беговых шагов (обеспечить безопасность приземления).

2. Прыжки избранным способом с индивидуальным подбором разбега.

3. Сочетание разбега, отталкивания и прыжками. Группировка и приземление.

4. Специальные прыжковые упражнения, прыжки на результат.

5. Подвижные игры с бегом и прыжками.

**Метание мяча**

1. Овладение хватом мяча и броски одной кистью вниз, ударяя на расстоянии 1 м перед собой.

2. Бросок («хлест») всей рукой с выпрямлением в локтевом суставе, выставляя вперед левую ногу и, перенося на нее тяжесть тела во время броска.

3. Метание в цель на высоте 2-2,5 м от пола. Метание через вертикальные препятствия.

4. Метание с двух, трех, пяти шагов разбега. (Обращать внимание на ритм последних шагов).

5. Метание в коридор 2-3 м с выполнением разбега по прямой линии.

6. Специальные, подводящие и подготовительные упражнения для овладения отдельными элементами техники метания мяча.

7. Подвижные игры, метание в цель по площадке и др.