**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ПРЕДМЕТУ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ 11 КЛАССА**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре для 11 класса составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

.

     Федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) МОиН РФ к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2011-2012 учебный год (приказ Минобрнауки России от 24.12.2010 № 2080).

     Комплексной  программы пофизического воспитания учащихся  1 - 11 классов. Авторы: Лях В.И. Зданевич А.А. 1- 11 класс. М.: Просвещение, 2008год.

     Письма Минобрнауки России от 31.10.2003 № 13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой».

Деятельность образовательного учреждения реализуется в соответствии с миссией школы:

создание условий для развития и становление личности ребенка, реализации ее природных, личностных потенциалов и способностей, помогающих реализовать себя в будущем, вырабатывать свою позицию в жизни и    способных к сотрудничеству на условиях партнерства, субъект-субъектных отношений, взаимопонимания,  взаимопомощи, способных к самосовершенствованию своих личностных и профессиональных качеств.

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.

Система физического воспитания, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

В задачи программы физического воспитания обучающихся включаются приобретение необходимых знаний, воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, повышения трудоспособности, сохранения и укрепления здоровья.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

 **Задачи физического воспитания в 11 классе направлены на:**

                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 физиологической подготовленности;

                расширение двигательного опыта посредством овладения но­выми двигательными действиями и формирование умений; применять их в различных по сложности условиях;

                дальнейшее 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;

                формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выпол­нении функции 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 '" целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания);

дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Считать одним из приоритетных направлений совершенствование процесса физического воспитания в общеобразовательном учреждении;

* Создавать условия для обеспечения взаимодействия учебного и воспитательного процессов физического воспитания для освоения ценностей физической культуры, удовлетворения потребностей в занятиях физическими упражнениями, спортом и туризмом;
* Совершенствовать врачебно – педагогический контроль за организацией физического воспитания в образовательных учреждениях;
* Проводить объективизацию методов оценки и совершенствования  физического и моторного развития обучающихся на основе учета возрастных психофизиологических характеристик.

Раздел «Основы знаний по физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля» включен во все основные темы рабочей программы и  изучается в ходе освоения конкретных технических навыков и умений.

Особенности календарно – тематического планирования рабочей программы заключаются в реализации принципа личностно ориентированного развивающего обучения:

     Учет уровня интеллектуального развития учащегося;

     Обеспечения индивидуального продвижения по учебному материалу;

     Расширение и углубление содержания для наиболее подготовленных учащихся через представление свободы выбора дополнительных заданий.

В календарно – тематическом планировании рабочей программе представлено 3 уровня обученности учащихся. Количество часов, предусмотренных третьим уровнем, соответствует традиционному темпу продвижения учащихся по учебному материалу.

По ОБУП на изучение физической культуры в 11 классе отводится по 3 часа в неделю.

По школьному учебному плану на изучение физической культуры в 11 классе отводится по 3 часа в неделю.

Всего на изучение предмета в 11 классе отводится 102 часа в год.

**Учебно – тематический план 11 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   | Вид программногоматериала | IЧетверть (27 ч.) | II Четверть (21 ч.) | III Четверть (30 ч.) | IV Четверть (24ч.) |
| 1 | Легкая атлетика | 10 |   |   | 14 |
| 2 | Гимнастика с элементамиакробатики |   | 16 |   |   |
| 4 | Спортивные игры | 17 | 5 | 14 | 10 |
| 5 | Лыжная подготовка |   |   | 16 |   |
|   | "Вариативная часть - 18 часов (спортивные игры - 16 ч. + лыжная подготовка - 2 ч.) |

-Усаков, В. Программа «Олимпийское образование и воспитание» // Спорт в школе. -2005. -2005. -№13.-С.37.

-Лях В.И.. Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 класс. М.: Просвещение, 2006год. –С.40-125.

-Байбородов Л.В., Бутин И.М. и др. «Методика обучения физической культуре 1-11 классы» Методическое пособие. М: «Гуманитарный издательский центр ВДАДОС» 2004.

**Учебно – методический комплекс для 11 классов обеспечивающий реализацию рабочей программы:**

 **Учебная программа**

В.И. Лях, А. А. Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 класс, Просвещение, 2012г.

 **Учебник**

Лях В.И.. Зданевич А.А. Физическая культура 10-11 класс (базовый уровень). М., Просвещение, 2010 год.

 **Методические пособия**

1.Видякин М.В. «Система лыжной подготовки детей и подростков». Методическое пособие – Волгоград.: Учитель 2006.

В.И. Лях, А. А. Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 класс, Просвещение, 2012г.

**Перечень интернет -  ресурсов:**

**Материально – техническое обеспечение**

В образовательном учреждении имеется спортивный зал, спортивная площадка, соответствующий спортивное оборудование:**Оборудование спортивное:**комплект для занятий по общей физической подготовке; 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., , свисток судейский, секундомер двухкнопочный, ядро для толкания (ср.вес 5.5 кг.).  **Спортивный инвентарь для 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, лыжи.

 **Уровень физической подготовленности учащихся оценивается**

**следующим контрольно – измерительным инструментарием:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п   | Физическиеспособности | Контрольные упражнения (тест) | Возраст, лет | Уровень |
| Мальчики | Девочки |
| Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м,с | 1617  | 5,2 и ниже5,1 | 5,1-4,85,0-4,7 | 4,4 и выше4,3 | 6,1 и ниже6,1 | 5,9-5,35,9-5,3 | 4,8 и выше4,8 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3х10 м,с | 1617  | 8,2 и ниже8,1 | 8,0-7,77,9-7,5 | 7,3 и выше7,2 | 9,7 и ниже9,6 | 9,3-8,79,3-8,7 | 8,4 и выше8,4 |
| 3 | Скоростно –силовые | Прыжок в длину с места, см | 1617  | 180 и ниже190 | 195-210205-220 | 230 и выше240 | 160 и ниже160 | 170-190170-190 | 210 и выше210 |
| 4 | Выносливость | 6 минутный бег, м | 1617  | 1100 и ниже1100 | 1300-14001300-1400 | 1500 и выше1500 | 900 и ниже900 | 1050-12001050-1200 | 1300 и выше1300 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 1617  | 5 и ниже5 | 9-129-12 | 15 и выше15 | 7 и ниже7 | 12-1412-14 | 20 и выше20 |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики) На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки) | 1617   | 4 и ниже5 | 8-99-10 | 11 и выше12 | 6 и ниже6 | 13-1513-15 | 18 и выше18 |

**Требования к уровню подготовки учащихся 11 классов:**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончанию десятого класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

*Объяснять:*

Значение физической культуры в развитии общества и человека, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений

 Значение занятий физической культурой в укрепле­нии здоровья человека.

 Профилактике вредных привычек, ве­дении здорового образа жизни.

*Характеризовать:*

 Индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

 Особенности планирования индивидуальных занятий физи­ческими упражнениями различной направленности и конт­роля их эффективности;

                Особенности организации и проведения индивидуальных заня­тий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности

;

 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;

*Соблюдать правила:*

личной гигиены и закаливания организма;

 организации и проведения самостоятельных и самодеятель­ных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

 культуры поведения и взаимодействия во время коллектив­ных занятий и соревнований;

профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

 экипировки и использования спортивного инвентаря на за­нятиях физической культурой.

*Проводить:*

  самостоятельные и самодеятельные занятия физическими уп­ражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоро­вительно-корригирующей направленностью;

контроль за индивидуальным физическим развитием и физи­ческой подготовленностью

приемы страховки и самостраховки во время занятий физи­ческими упражнениями;

приемы массажа;

 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.

*Определять:*

 уровни индивидуального физического развития и двигатель­ной подготовленности;

эффективность занятий физическими упражнениями, функцио­нальное состояние организма и физическую работоспособность;

 дозировку физической нагрузки и направленность воздей­ствий физических упражнений.

*Демонстрировать:*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 30 м, сБег 100 м,с | 5,114,6 | 5,617,8 |
| Силовые | Подтягивание из виса на высокой перекладине, разПрыжок в длину с места, смПодтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз | 13 210- | - 17012 |
| К выносливости | Кроссовый бег 3 км, мКроссовый бег 3 км, м | 14 мин 50 с- | -11 мин 00 с |

Двигательные умения, навыки и способности:

*В метаниях на дальность и на меткость:*метать различные по массе и форме снаряды (фанату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (10 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5x2,5 м с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); ме­тать теннисный мяч в вертикальную цель 1X1 м с 20 м (девуш­ки) и с 15—20 м (юноши).

*В гимнастических и акробатических упражнениях:*выполнятькомбинацию из пяти элементов на брусьях или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусьях (девушки); вы­полнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высо­той 115—120 см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выпол­нять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включаю­щую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные эле­менты (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных эле­ментов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

*В единоборствах:*проводить учебную схватку в одном из ви­дов единоборств (юноши).

*В спортивных играх:*демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного уп­ражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

*Физическая подготовленность:*соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

*Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:*исполь­зовать различные виды физических упражнений с целью самосо­вершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психи­ческих состояний.

*Способы спортивной деятельности:*участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в дли­ну или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

*Правила поведения на занятиях физическими упражнениями****:***со­гласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выпол­нении упражнений критически оценивать собственные достижения.

 **Требования к уровню подготовки учащихся 11 классов:**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

*Объяснять:*

                роль и значение физической культуры в развитии 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, профилактике вредных привычек, ве­дении здорового образа жизни.

*Характеризовать:*

                индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями 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 профессионально-прикладной 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 закаливания организма;

                организации и проведения самостоятельных и самодеятель­ных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

                культуры поведения и взаимодействия во время коллектив­ных занятий и соревнований;

                профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

                экипировки и использования спортивного инвентаря на за­нятиях физической культурой.

*Проводить:*

                самостоятельные и самодеятельные занятия физическими уп­ражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоро­вительно-корригирующей направленностью;

                контроль за индивидуальным физическим развитием и физи­ческой подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

                приемы страховки и самостраховки во время занятий физи­ческими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

                приемы 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.

*Определять:*

                уровни индивидуального физического развития и двигатель­ной подготовленности;

                эффективность занятий физическими упражнениями, функцио­нальное состояние организма и физическую работоспособность;

                дозировку физической нагрузки и направленность воздей­ствий физических упражнений.