

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №7 г. ЛИПЕЦКА**

Приложение
К ООП СОО по ФК ГОС МБОУ СОШ №7
Приказ № 234 от 29.08.2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету
«Физическая культура»

11 класс

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по предмету «Физическая культура» ориентирована на усвоение обязательного минимума, соответствующего стандартам Министерства образования Российской Федерации. **Программа** среднего (полного) общего образования **построена** с учетом принципов системности, научности и доступности, а также преемственности и перспективности между различными разделами курса. Рабочая программа представляет собой **целостный документ**, включающий разделы: пояснительная записка, основное содержание программы, учебно-тематический план, требования к уровню подготовки выпускников, приложение (календарно-тематическое планирование).

1.1. Цели и задачи.

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 ориентации;
- **приобретение компетентности** в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В соответствии с этим, Примерная программа среднего (полного) общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих задач:

Задачи физического воспитания для учащихся 11 класса направлены на:

содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
развитие физических качеств и способностей;
совершенствование функциональных возможностей организма;

воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, укрепление индивидуального здоровья;

овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания;

обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

освоение системой 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.

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;

развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и других способностей);

1.2. Нормативно-правовые документы, на основании которых составлена рабочая программа.

Рабочая программа составлена на основании:

1. Федерального закона от 29.12.2012 года № 273-ФЗ РФ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Приказа Министерства образования РФ от 05.03.2004 №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего, среднего (полного) общего образования» (2-11 классов).
3. Приказа Минобрнауки РФ № 889 от 30 августа 2010 г., «О внесении изменений в федеральный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом МО РФ от 09.03.2004 года №1312.
4. Приказа министерства спорта РФ от 08.07. 2014 года № 575 об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
5. Приказа министерства образования и науки РФ от 23.06.2015 года № 609
6. Локального акта МБОУ СОШ №7 г. Липецка «Положение о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей), реализующие образовательные программы общего образования».
7. На основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся

1 -11 классов» под редакцией В. И. Ляха, А. А. Зданевича 2-ое изд.

Волгоград «Учитель», 2012 год.

8. Учебного плана МБОУ СОШ № 7 г. Липецка на 2018-2019 учебный год

1.3. Сведения о программе.

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 105 учебных часов для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе среднего (полного) общего образования, из расчета 3 часа в неделю в XI классах. При этом в ней предусмотрен резерв свободного учебного времени, предназначенный учителям образовательных учреждений для реализации собственных авторских подходов в структурировании и дополнительном наполнении учебного материала, использовании разнообразных форм организации учебного процесса, внедрении современных методов обучения и педагогических технологий. Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для учащихся 10-11 классов разработана на основе «Комплексной программы по физическому воспитанию учащихся», В.И. Лях, А.А. Зданевич, 2-ое изд. Волгоград «Учитель», 2012 год. Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и физического развития учащихся средствами учебного предмета физическая культура в соответствии с целями, которые определены стандартом. Программа предполагает реализацию компетентностного, личностно-ориентированного, деятельностного подходов к содержанию образования. Определены система уроков и педагогические средства, обозначены виды деятельности, спрогнозирован результат и уровень усвоения ключевых компетенций, продуманы формы контроля.

Настоящая программа включает в себя содержание всех основных форм физической культуры, составляющих целостную систему физического и нравственного воспитания в школе. Позволяет последовательно решать эти задачи на протяжении всех лет обучения. Третий час направлен на увеличение двигательной активности учащихся (за счет расширения количества спортивных и подвижных игр) и оздоровительный процесс.

1.4. Обоснование выбора программы.

Причиной выбора этой программы послужило следующее:

Материал соответствует требованиям федерального компонента государственных образовательных стандартов, придерживается дидактического правила «от простого к сложному», при этом принимается во внимание повышающийся уровень физической подготовленности учащихся в процессе занятий. Учитывается взаимосвязь различных разделов программы, используются средства, оказывающие разностороннее воздействие на физическое развитие и подготовленность учащихся. Выделяются основные теоретические сведения, которые должны усвоить учащиеся, включаются в каждый урок с учётом разделов программного материала и задач (общих и частных) подвижные и спортивные игры (элементы спортивных игр).

Конструировать домашние задания с учётом решения задач, направленных на

укрепление здоровья школьников, повышение уровня их физического развития и двигательной подготовленности, закрепление пройденного на уроках, формирования мотивации к ведению здорового образа жизни. Запланированы зачетные требования, учебные нормативы, контрольные упражнения и тесты, определяющие успешность освоения программного материала и уровня физической подготовленности учащихся.

1.5. Информация о количестве учебных часов.

Согласно «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов», учебному плану МБОУ СОШ №7, изучение физической культуры в 11 классах предусматривается в объеме 105 часов в год, при 3 часах в неделю.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для учащихся 11 класса

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов	
		11 класс	
		Юноши	Девушки
1.1	Основы физической культуры и здорового образа жизни Плавание (<i>теория</i>) Лыжная подготовка (<i>теория</i>)	<i>В процессе уроков</i>	
1.2	Спортивные игры:		
1.2.1	<i>Волейбол</i>	21	21
1.2.2	<i>Баскетбол</i>	24	24
1.3	<i>Легкая атлетика</i>	24	24
1.4	<i>Гимнастика с элементами акробатики</i>	25	25
1.5	<i>Кроссовая подготовка, футбол (мини-футбол)</i>	11	11
	ИТОГО:	105	105

Для ознакомления с разделом программы «Основы физической культуры и здорового образа жизни» выделяется время в процессе уроков, (урок проводится **интегрировано**)

1.6. Информация о внесенных изменениях.

Распределение учебного времени нахождение программного материала по физической культуре в 11 классах составлено в соответствии с «Комплексной программой физического воспитания учащихся» В.И.Лях, А.А. Зданевич. Входит материал в соответствии с федеральным компонентом образовательного стандарта, региональный компонент *лыжная подготовка*

(практическая часть) заменяется кроссовой подготовкой и футболом, в связи с отсутствием необходимых условий (нет лыжной базы). Теоретический курс по ознакомлению с программным материалом по лыжной подготовке дается в разделе «Основы знаний физической культуры и здорового образа жизни». Также в связи отсутствия бассейна на базе школы программный материал по плаванию дается в виде ознакомительного теоретического курса.

1.7. Формы организации образовательного процесса.

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. Уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как интегрированные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Кроме того к формам организации образовательного процесса на уровне среднего общего образования относятся:

- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня;
- спортивные соревнования и праздники;
- занятия в спортивных секциях и кружках;
- самостоятельные занятия физическими упражнениями;
- дни «Здоровья».

В основу рабочей программы положены современные образовательные технологии:

Здоровьесберегающие технологии:

Воспитание бережного отношения к собственному здоровью, используя здоровье сберегающие системы физического воспитания и спортивной подготовки, умение их использовать в индивидуальных и коллективных формах занятий в условиях активного отдыха и досуга. Поэтому здоровье сберегающие образовательные технологии следует признать наиболее значимыми по степени влияния на здоровье учащихся. Здоровье сберегающие технологии. На классно-урочных занятиях, внеклассной оздоровительной работе, где направленность целей и технологий занятий соответствует гигиеническим требованиям, повышается уровень информированности учащихся о здоровом образе жизни; повышается уровень мотивации к занятиям физической культурой.

Технологии дифференцированного обучения.

Учет индивидуальных особенностей и уровня физической подготовленности детей, определение дозированной нагрузки, возможность наметить для каждого свою траекторию продвижения в освоении учебного материала.

Технологии личностно – ориентированного обучения.

Эти технологии направлены на удовлетворение потребностей и интересов ребенка.

Технологии игрового моделирования.

Применяется на каждом уроке в каждом классе, на дополнительных спортивных занятиях по волейболу, при проведении внеклассных спортивно-оздоровительных мероприятий.

Проектные технологии.

Для формирования творческой инициативы и овладения навыками самостоятельной работы учащихся в физкультурно-оздоровительной деятельности используются **проектные** технологии, основываясь на личностно-ориентированном подходе к обучению и воспитанию. Способствует развитию и обогащению социально-личностного опыта посредством включения в сферу межличностных отношений. Данный вид деятельности осуществляют учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, имеющие ограничения в двигательном режиме, временно освобожденные от уроков физической культуры по болезни и полностью освобожденные от уроков физической культуры.

Информационно – коммуникационные технологии.

Показ презентаций, фильмов, наглядных пособий для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями.

1.8. Виды и формы контроля.

Согласно «Комплексной программе физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича основными **видами контроля** считаются:

текущий (на каждом уроке);

тематический (осуществляется в период изучения той или иной темы);

промежуточный (ограничивается рамками четверти, полугодия);

итоговый (в конце года).

1.9. Информация об используемом учебнике.

Академический школьный учебник Физическая культура 10-11 классы, В.И. Лях, А.А. Зданевич, Москва: «Просвещение», 2011 год

СОДЕРЖАНИЕ

Содержание данной учебной программы по предмету «Физическая культура», направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного образовательного стандарта по физической культуре среднего (полного) общего образования. И соответственно, на выполнение базовой части Комплексной программы по физическому воспитанию учащихся 1–11 классов под редакцией В.И.Ляха и А. А. Зданевича

Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных образовательных программ, в зависимости от региона его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

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.

Настоящая рабочая программа описывает содержание форм физической культуры в 10-11 классах, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе.

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов:

«Основы физической культуры и здорового образа жизни»;

«Физкультурно-оздоровительная деятельность»;

«Спортивно-оздоровительная деятельность».

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

1. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.
2. *Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.*
3. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.
4. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Осуществляется с учетом медицинских показаний, уровня физического развития, физической подготовленности и климатических условий региона.

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег;

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне (ГТО)"; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; в прыжках в длину и в 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 подготовке в национальных видах спорта. Судейство спортивных соревнований по командным (игровым) видам спорта: футболу (мини-футболу), баскетболу, волейболу.*

ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

Содержание

11 класс

Вводный инструктаж по охране труда на уроках л/атлетики. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании ЗОЖ, сохранении творческой активности и долголетия. Бег на короткие дистанции. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» в беге на короткие дистанции (далее подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО). Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег по дистанции. Финиширование. Совершенствование эстафетного бега. Оздоровительная ходьба, бег. Бег на средние дистанции. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беге на средние дистанции. Эстафетный бег. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании ЗОЖ, сохранении творческой активности и долголетия. Бег на длинные дистанции. Подготовка к выполнению

нормативов комплекса ГТО в беге на длинные дистанции. Предупреждение профилактических заболеваний и вредных привычек, поддержание репродуктивной функции. Кроссовый бег. Кроссовый бег. Полоса препятствий. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Подготовка к соревновательной деятельности по прыжкам в длину с разбега. Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО по прыжкам в длину с места. Полоса препятствий.

Инструктаж по охране труда на уроках по «баскетболу». Правила игры в спортивной игре «баскетбол». Терминология и жестикуляция в баскетболе. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Передача мяча на месте и в движении. Передача мяча в движении в парах с сопротивлением. Броски в кольцо. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Бросок после ловли и после ведения мяча. Быстрый прорыв. Учебная игра. Бросок мяча в простых и усложненных условиях. Передача мяча в движении в тройках со сменой места с сопротивлением. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе. Оздоровительные системы физического воспитания. Зонная защита. Нападение против зонной защиты. Игровые взаимодействия и учебные игры на одно и два кольца. Игровые взаимодействия и учебные игры на одно и два кольца. Эстафеты с передачами, ведениями, бросками мяча.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности. Основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий. Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью. Сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Инструктаж по охране труда на уроках гимнастики. Комплексы упражнений адаптивной физической культуры. Спортивная гимнастика с элементами акробатики. Основы методики их организации и эффективности занятий проведения, контроль и оценка. Современные оздоровительные системы физического воспитания фитнес-программы, их роль в формировании здорового образа жизни. Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных упражнений. Аэробика: индивидуально подобранные композиции силовых и скоростно-силовых упражнений. Аэробика: Комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью. Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью (далее ритмическая гимнастика). Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны. Приемы страховки и самостраховки. Ритмическая гимнастика. Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью. Ритмическая гимнастика.

Комбинации на спортивных снарядах. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Подтягивание в висе. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО по подтягиванию. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подготовка к выполнению нормативов ГТО по сгибанию рук в упоре лежа. Лазанье по канату с помощью ног (д), и без помощи ног (ю). Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). Гимнастические упражнения. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Прыжки со скакалкой. Комплексы упражнений адаптивной физической культуры. Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы. Тест на гибкость. Атлетическая гимнастика. Опорные прыжки. Атлетическая гимнастика.

Инструктаж по охране труда на уроках по спортивным играм. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Зонная защита. Совершенствование техники в передвижениях на лыжах. Закаливающее воздействие занятий лыжной подготовкой (теория). Нападение против зонной защиты. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей. Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах (теория). Нападение против зонной защиты. Нападение через центрального игрока. Основные лыжные ходы и их характеристика. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра. Лучшие лыжники мира, Европы, страны и их достижения. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований по лыжным гонкам. Бросок и ловля мяча после отскока от щита. Штрафной бросок. Значение лыжной подготовки для физического развития и физической подготовленности. Индивидуальные действия в защите. Судейство соревнований по командным (игровым) видам спорта «баскетбол». Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивной игре «баскетбол». Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивной игре «баскетбол». Судейство соревнований по командным (игровым) видам спорта «баскетбол». Обманные тактические действия. Верхняя передача мяча в парах.

Инструктаж по охране труда на уроках по спортивным играм. Терминология волейбола. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом. Верхняя передача мяча в тройках. Верхняя передача мяча через сетку. Развитие координационных способностей. Верхняя прямая подача и прием мяча с подачи. Организация и проведение соревнований по волейболу. Прямой нападающий удар. Влияние игровых упражнений на развитие коорди-

национальных способностей. Прямой нападающий удар в тройках. Верхняя прямая подача. Нижняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Нижняя прямая подача мяча на точность по зонам. Прямой нападающий удар через сетку. Прямой нападающий удар из третьей зоны. Учебная игра. Индивидуальное блокирование. Развитие координационных способностей. Учебная игра. Групповое блокирование. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивной игре «волейбол». Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх по волейболу. Индивидуальное и групповое блокирование. Страховка блокирующих игроков. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Прямой нападающий удар через четвертую зону. Учебная игра. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих игроков. Учебная игра. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх по волейболу. Судейство соревнований по командным (игровым) видам спорта «волейбол». Учебная игра. Судейство соревнований по командным (игровым) видам спорта «волейбол». Учебная игра.

Инструктаж по охране труда на уроках по кроссовой подготовке. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Спортивная игра «футбол». Бег по пересеченной местности. Спортивная игра «футбол». Оздоровительные бег и ходьба. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх «футбол», «мини-футбол». Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх «футбол». Оздоровительные ходьба и бег. Судейство соревнований по спортивной игре «футбол». «мини-футбол» Преодоление горизонтальных препятствий. Преодоление вертикальных препятствий. Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта. Спортивная игра «Русская лапта». Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Основные методы оценки физического, функционального и эмоционального состояния организма. Спортивная игра «Русская лапта». Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта. Спортивная игра «Русская лапта». Оздоровительные ходьба и бег. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Оздоровительные бег и ходьба. Спортивная игра «Русская лапта». Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Оздоровительные бег и ходьба. Прыжок в высоту. Подбор разбега и отталкивание. Совершенствование техники выполнения прыжка в высоту с разбега. Прыжок в высоту с разбега (учет). Развитие скоростно-силовых качеств. Старт и стартовый разгон. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Оздоровительные бег, ходьба. Низкий старт и бег по дистанции. Прикладное значение л/а упражнений. Оздоровительные бег и

ходьба. Подготовка к сдаче нормативов, комплекса "ГТО» в беге на короткие дистанции. Предупреждение травматизма на воде (теория). Подготовка к сдаче нормативов, комплекса "ГТО» в беге на средние дистанции. Плавание на груди, спине, боку с грузом в руке (теория). Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Водные виды спорта. Подготовка к сдаче нормативов, комплекса "ГТО» по прыжкам в длину с разбега. Лучшие пловцы России и Мира. Оздоровительные бег и ходьба. Полоса препятствий. Передвижения различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре. Правила купания летом в открытых водоемах. Полосы препятствий. Метание гранаты из различных исходных положений. Правила соревнований по плаванию. Метание гранаты с разбега. Передвижения различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре. Подготовка к сдаче нормативов, комплекса "ГТО» в метание гранаты. Оздоровительные бег и ходьба.

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 системы индивидуальных занятий физическими упражнениями 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;
- **понимания** взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

ЛИТЕРАТУРА И СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Изд.2-е. Волгоград: Учитель, 2012 год.
2. Академический школьный учебник Физическая культура 10-11 классы, В.И. Лях, А.А. Зданевич, Москва: «Просвещение», 2011 год

Интернет-ресурсы

- <http://method.novgorod.rcde.ru> Методическое хранилище предназначено для дистанционной поддержки учебного процесса.
- <http://www.fisio.ru/fisioinschool.html> Сайт, посвященный Здоровому образу жизни, оздоровительной, адаптивной физкультуре.
- <http://www.abcsport.ru/> Обзор спортивных школ и спортивных обществ. Новости спорта, освещение событий Тематический каталог по различным видам спорта.
- <http://ipulsar.net> Портал посвящен проблемам сохранения здоровья, правильному питанию, диетам, физической культуре, упражнениям, фототерапии, лечению болезней природными средствами, здоровому образу жизни.
- <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1> Информационные технологии обучения в преподавании физической культуры.
- <http://www.school.edu.ru> Российский образовательный портал.
- <http://portfolio.1september.ru> фестиваль исследовательских и творческих работ учащихся по физической культуре и спорту.
- <http://spo.1september.ru> Газета в газете «Спорт в школе».

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания учащихся. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование - безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Проверка снарядов проводится учителем перед началом урока.

Перечень учебно-методического обеспечения:

1. Мячи по видам спорта (волейбольные, баскетбольные, футбольные, резиновые, теннисные)
2. Гимнастические скакалки - 30
3. Гимнастические скамейки - 4
4. Гимнастические обручи - 10
5. Гимнастические маты - 8
6. Гантели - 15
7. Фитболы - 10
8. Бодибары - 15
9. Степдоски - 15
10. Медицинболы - 10
11. Гимнастическое оборудование: бревно - 1, козел - 1, конь - 1, гимнастический мостик - 1, шведская стенка - 10.
12. Оборудование для игры в волейбол - 2
13. Оборудование для игры в баскетбол - 7
14. Оборудование для игры в настольный теннис - 4
15. Секундомер - 2
16. Свисток - 2
17. Татами - 6
18. Детский уголок - 1
19. Эстафетный набор - 2
20. Перекладина навесная - 3
21. Брус – пресс - 3
22. Шашки -5
23. Шахматы -5
24. Бадминтон - 10
25. Ноутбук - 1
26. Музыкальный центр- 1
27. Форма спортивная с логотипом школы – 10
28. Форма футбольная – 5
29. Форма баскетбольная - 5