

**Пояснительная записка.**

Образовательная программа разработана на основе Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования, утвержденный приказом МО РФ от 05.03.2004 № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов по физической культуре (базовый уровень) 2010 г. «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов», В.И. Лях, А.А. Зданевич «Просвещение» 2011г.

**Общая характеристика учебного предмета.**

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часа в год ( 3 часа в неделю).

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И., Зданевич А. А.» Физическая культура: 10-11 класс», учебник .для общеобразовательных учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: «Просвещение», 2014.

**Описание места учебного предмета.**

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу и волейболу, так как эти виды спорта являются приоритетными в школе.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений выделено время в процессе урока в течении четверти.

Решая задачи физического воспитания, 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 знаний.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание уча­щихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков.

По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физиче­ской подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что со­ответствует обязательному минимуму содержания образования.

По окончании старшей школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

**Материально – техническое обеспечение образовательного процесса.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Разделы** | **Формы организации**  **уроков** | **Методические приемы** | **Используемый**  **материал** |
| 1. | Легкая атлетика | Теоретические и практические | Объяснение, показ. | Дидактический материал: презентация.  Методическая лит-ра:  специальная лит-ра.  Спортивный инвентарь: секундомер, флажок, эстафетная палочка, рулетка, кубики, теннисные мячи, гранаты. |
| 2. | Кроссовая подготовка | Теоретические и практические | Объяснение, показ. | Дидактический материал: презентация.  Методическая лит-ра:  специальная лит-ра.  Спортивный инвентарь: секундомер, флажок. |
| 3. | Гимнастика | Теоретические и практические | Объяснение, показ. | Дидактический материал: презентация.  Методическая лит-ра:  специальная лит-ра.  Спортивный инвентарь и оборудование:  брусья разной высоты, гимн.стенка, канат, гимн. перекладина, маты, гимн. скамейки, «козел», скакалки. |
| 4. | Спортивные игры | Теоретические и практические | Объяснение, показ. | Дидактический материал: презентация.  Методическая лит-ра:  специальная лит-ра.  Спортивный инвентарь:  мячи волейбольные и баскетбольные, сетка волейбольная, баскетбольная площадка (оборудование). |

**Планируемый результат.**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета 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.
* Роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактики вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

**Характеризовать:**

* Индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями.
* Особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий, особенности планирования индивидуальных занятий различной направленности и контроля их эффективности.
* Особенности обучения и самообучения двигательным действиям.

**Соблюдать правила:**

* Личной гигиены и закаливания.
* Организация и проведение самостоятельного и самодеятельного форм занятий физическими упражнениями и спортом.
* Культура поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований.
* Профилактика травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.

**Проводить:**

* Самостоятельные занятия по физической культуре.
* Приемы страховки и самостраховки во время занятий.
* Приемы массажа и самомассажа.
* Занятия физической культуры 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**.**
* Эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма.
* Дозировка физической нагрузки

**Демонстрировать:**

Двигательные умения, навыки, способности:

* Уметь с максимальной скоростью пробегать 100 м с низкого старта.
* В равномерном темпе бегать до 30 мин юноши и до 20 мин девушки.
* Метать различные по форме и по массе снаряды с места и с полного разбега.

В гимнастических и акробатических упражнениях:

* Выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-125 см (юноши).
* Выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой.
* Выполнять акробатическую комбинацию из 5 элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот блоком и другие ранее освоенные элементы (юноши) и комбинацию из 5 ранее освоенных элементов (девушки).

В спортивных играх:

* Демонстрировать и применять основные технико-тактические действия в одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность:

* Соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:

* Использовать различные виды физических упражнений в целях самосовершенствования.
* Организации досуга и здорового образа жизни.
* Осуществлять коррекцию недостатков физического развития.

Способы спортивной деятельности:

* Участвовать в соревнованиях по легкоатлетическому четырехборью: бег 100м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:

* Согласовывать свое поведение с интересами коллектива.
* Критически оценивать собственные достижения
* Поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности.

**Контроль предметных результатов.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические  способности | Физические упражнения | Юноши | Девушки |
| Скоростные | Бег 30 м | 5,0 с | 5,4 с |
| Бег 100 м | 13,5 с | 15,2 с |
| Силовые | Подтягивание из виса на высокой перекладине | 13 раз | — |
| Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз | — | 18 раз |
| Прыжок в длину с места, см | 225 см | 190 см |
| К выносливости | Кроссовый бег на 3 км | 12 мин 50 с | — |
| Кроссовый бег на 2 км | — | 10 мин 17 с |

**При оценке техники выполнения двигательного действия руководствуются следующими критериями:**

**Отметка “5”:** двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, уверенно, в надлежащем ритме, легко и четко, обучающий овладел формой движения; в играх проявил должную активность, находчивость, ловкость, умение действовать в коллективе, точно соблюдать правила.

**Отметка “4”:** двигательное действие выполнено правильно, но не достаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений: в играх учащийся не проявил должной активности, ловкости.

**Отметка “3”:** двигательное действие выполнено в основном правильно, но напряжённо (или вяло), недостаточно уверенно), допущены незначительные ошибки при выполнении; в играх обучающийся был малоактивным, допускал небольшие нарушения правил.

**Отметка “2”:** двигательное действие не выполнено или выполнено неправильно, неуверенно, небрежно; допущены значительные ошибки; в играх учащийся не обнаружил должной активности, расторопности, умение играть в коллективе (команде)

**Содержание учебного предмета.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Вид программного материала** | **Количество часов** |
| **1.** | **Базовая часть.** | **63** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2. | Спортивные игры (волейбол) | 21 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 21 |
| 1.4 | Лёгкоатлетические упражнения | 21 |
| **2.** | **Вариативная часть** | **39** |
| 2.1 | Баскетбол | 21 |
| 2.2 | Кроссовая подготовка | 18 |
|  |  | **Итого: 102 часа** |