**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для 11-х классов разработана в соответствии:

* с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011);
* с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 1–11классы. - М.: Просвещение, 2011 год);
* с авторской «Комплексной программой физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010).

Рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

* Федерального закона от 26.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Федерального закона от 25.12.2012 №257-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
* Распоряжения правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р. «Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 г.»;
* Письма Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499 «О продукции мониторинга физического развития обучающихся»;
* Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011–2015 гг. (распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.).

**Цели и задачи реализации программы**

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

**Цель** школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В средней школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуры в средней школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи:**

* укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
* формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
* освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
* обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
* воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

* реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения.
* реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
* соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
* расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
* усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний.

**Требования к уровню подготовки учащихся.**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» выпускники должны достигнуть следующего уровня подготовки развития физической культуры.

**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 упражнения различной направленности;

**Уметь**:

* выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
* выполнять простейшие приёмы 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 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.

***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, профилактика вредных привычек, ведения 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 контроль за их эффективностью;
* особенности обучения и самообучения двигательным действиям;
* особенности развития физических качеств на занятиях физической культурой;
* -особенности форм «урочных» и «внеурочных» занятий физическими упражнениями, основы структуры, содержания и направленности;

***Соблюдать правила:***

* личной гигиены и здорового образа жизни;
* организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом;
* культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
* профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах;
* экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культуры.

***Проводить:***

* самостоятельные занятия физическими упражнениями;
* контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
* приёмы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями;
* приемы оказания, первой помощи при травмах и ушибах;
* занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
* судейство по виду спорта.

***Составлять****:*

* индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности.

***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.

**Содержание тем учебного курса.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Разделы учебного курса | Содержание тем учебного курса | Количество  часов | Требования к уровню подготовки учащихся. Компетенции. |
| 1 | Легкая атлетика | Спринтерский бег, стартовый разгон, низкий старт, прыжок в длину, метание мяча, метание гранаты, разновидности бега | 42 | 1. Соблюдать правила безопасности на уроках легкой атле­тики. 2. Совершенствовать биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. 3. Развивать основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. 4. Планировать дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. 5. Понимать прикладное значение легкоатлетических упражнений. 6. Демонстрировать виды и правила соревнований по лёгкой атлетике. 7. Оказывать доврачебную помощь при травмах. |
| 2 | Гимнастика | Строевые упражнения, упражнения на перекладине, акробатические упражнения, творческий проект «Красота и грация» | 18 | 1. Соблюдать правила личной   гигиены и правила  безопасности на уроках  с использованием  гимнастического инвентаря и  оборудования;   1. Выполнять строевые   упражнений (строевые приемы,  построения и перестроения,  передвиже­ния, размыкания и  смыкания), акробатических  уп­ражнений, упражнений в  висах, упорах, опорных прыжках  и основы правильного их  выполнения;   1. Совершенствовать особенности   методики занятий с младшими  школьниками;   1. Объяснять правила   профилактики травматизма и  оказа­ния первой медицинской  помощи. |
| 3 | Волейбол | Различные виды приемов и подач мяча, нападающий удар, техника и тактика игры | 11 | 1) Соблюдать правила безопасности  на уроках волейбола;   1. Излагать терминологию   волейбола, технику владения  мячом, технику перемещений,  индивидуальные,  групповые и командные  атакующие и защитные  тактические действия;   1. Объяснять влияние игровых   упражнений на развитие  координационных и  кондиционных способностей,  психические процессы,  воспитание нравственных и  волевых качеств.  4) Соблюдать правила  соревнований по волей­ болу. |
| 4 | Баскетбол | Различные виды передач и ведения мяча, разновидности бросков мяча в корзину, техника и тактика игры | 31 | 1) Соблюдать правила безопасности  на уроках баскетболу;  2)Объяснять терминологию  баскетбола, технику владения  мячом, технику перемещений,  индивидуальные, групповые и  командные атакующие и  защитные тактические действия;  3)Объяснять влияние игровых  упражнений на развитие  координационных и  кондиционных способностей,  психические процессы,  воспитание нравственных и  волевых качеств.  4) Соблюдать правила  соревнований по баскетболу. |