**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА  
к рабочей программе по физической культуре  
на 2015 – 2016 учебный год  
 в 11 – 12 классах.**

Рабочая программа составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

   - федеральный компонент государственного образовательного стандарта среднего общего образования на базовом уровне, 2004 года;

    - модельный областной базисный учебный план для специальных (коррекционных) образовательных учреждений (классов) VI вида (с нарушениями опорно-двигательного аппарата), приказ МОиН Челябинской области «Об утверждении модельных областных базисных учебных планов для специальных (коррекционных) образовательных учреждений (классов) для обучающихся с ОВЗ общеобразовательных организаций Челябинской области на 2014-2015 учебный год № 01/2540 от 25 августа 2014 года;

- методическое письмо МОиН Челябинской области от 2.09.2015 г. № 03-02/7447 «Об использовании модельных областных базисных учебных планов для специальных (коррекционных) образовательных учреждений (классов), для обучающихся с ОВЗ общеобразовательных организаций Челябинской области»;

- методическое письмо «Об особенностях преподавания учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательных учреждениях в 2015-2016 учебном году»;

   - приказ МОиН РФ от 31.03.2014 г. № 253 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;

- письмо МОиН Челябинской области от 21.07.2009 г. № 103/3404 «О разработке и утверждении рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) в общеобразовательных учреждениях»;

  - школьный учебный план;

- положение о рабочей программе.

Учебный материал данной рабочей программы по физической культуре скорректирован с учетом дефектов, имеющихся у детей с заболеваниями опорно-двигательного аппарата, дифференцированного подхода, противопоказаний на занятиях и рассчитан на освоение его на протяжении 2-летнего обучения. Для 11 – 12 классов количество часов по программе - 102 в год, по 3 часа в неделю, что соответствует базисному плану. НРК реализуется в количестве 10% в третьей четверти.

**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.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

* укрепление здоровья,
* содействие гармоническому физическому развитию;
* обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
* развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
* приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
* воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
* содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

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.

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 знаний.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). 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. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

**Вариативная** (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Настоящая рабочая программа имеет **три раздела**, которые описывают содержание форм физической культуры 11 – 12 классах, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе.

**Задачи физического воспитания учащихся 11-12 классов.**

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

* содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков

правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

* обучение основам базовых видов двигательных действий;
* дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве,

перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;

* формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими

упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

* выработку представлений о физической культуре личности и приёмах

самоконтроля;

* углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и

инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

* воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями,
* избранными видами спорта в свободное время;
* выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира

отделения, капитана команды, судьи;

* формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
* воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи,

дисциплинированности, чувства ответственности;

* содействие развитию психических процессов и обучение основам психической

саморегуляции.

**Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих среднюю общую школу.**

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

**Знать:**

• основы истории развития физической культуры в России (в СССР);

• особенности развития избранного вида спорта;

• педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

• биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

• физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

• возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;

• психофункциональные особенности собственного организма;

• индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

• способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

• правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

**Уметь:**

• технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

• проверить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения

• разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

• контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

• управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

• соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

• пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Демонстрировать**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические  Упражнения | мальчики | девочки |
| Скоростные | Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с | 4.7 | 5.4 |
| Силовые | Подтягивание из виса (М), из виса лежа (Д), количество раз | 8-12 | 9-17 |
| Вынослиность | Отжимания в упоре лежа, количество раз | 16-42 | 7-16 |
| Координация | Челночный бег 3x10 м.,с.  Метание теннисного мяча ведущей рукой на дольность, м. | 7.2-8.2  30.8-33.2 | 8.6-9.7  10.7-16.8 |

**Двигательные умения, навыки и способности**

**В беге на различные расстояния и прыжки:** с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в ранномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

**В метаниях на дальность и на меткость**: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четьгрехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

**В гимнастическах и акробатическах упражнениях**: выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

**В спортивных играх**: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

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

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности**: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

**Способы спортивной деятельности**: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями**: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

**Учебно-методический комплект**

**Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы**

**Авторы:** доктор педагогических наук В.И. Лях, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

**Учебники:**

**Автор:** доктор педагогических наук В.И. Лях

**Физическая культура 10 – 11 классы,** Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Ляха.

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 8-е издание, Москва «Просвещение» 2014.

**КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН – ГРАФИК**

распределения учебного материала 12 класс по предмету

«Физическая культура»

на 2015 / 2016 учебный год

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № П/п | Разделы | Кол – во часов | I четверть | | II четверть | III четверть | | IV четверть | |
| 1 – 27 (27) | | 28 – 48 (21) | 49 – 79 (30) | | 80 - 105 (27) | |
| 1 | Основы знаний | - | В процессе учебных занятий | | | | | | |
| 2 | Легкая атлетика | 33 | 15 |  |  |  | |  | 18 |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |  | 12 |  |  | | 6 |  |
| 4 | Спортивные (подвижные) игры | 40 |  | | 21 |  | 19 |  | |
| 5 | Лыжная подготовка | 14 |  | |  | 14 |  |  | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программный материал** | | |
| **Предметы** | **Количество часов** | **Уроки** |
| Основы знаний | В процессе учебных занятий | |
| Легкая атлетика | 33 | С 1 по15 и с 88 по 105 |
| Спортивные (подвижные) игры | 40 | С 28 по 48 и с 63 по 81 |
| Лыжная подготовка | 14 | С 49 по 62 |
| Гимнастика | 18 | С 16 по 27 и с 82 по 87 |
| **Всего часов** | **105** |  |