****

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных организациях. Содержание учебника по физической культуре ориентировано на формирование личности, готовой к активной и творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Такая целевая установка сформирована в Федеральном государственном образовательном стандарте (ФГОС). В сочетании с другими формами обучения – физкультурно – оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня, внеклассной работой по физической культуре, физкультурно – массовыми и спортивными мероприятиями - достигается формирование физической культуры личности. Физическая культура личности включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и спортом, использование для укрепления здоровья и хорошего самочувствия оздоровительных упражнений и гигиенических процедур. Она предполагает также должную культуру освоенных двигательных действий (движений), телосложения, здоровья и соответствующий уровень физической подготовленности.

 В процессе освоения содержания предмета «Физическая культура» решаются задачи по разностороннему физическому, нравственному, эстетическому и этическому воспитанию личности старшеклассника, создаются возможности для межличностного общения и коллективного сотрудничества. Занятия по физической культуре создают неограниченные возможности для развития самостоятельности и активности, формируют у учащихся такие потребности, как стремление к саморазвитию, самосовершенствованию, самореализации и творчеству.

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

**ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

 **Социокультурные основы.** Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, физическое самосовершенствование и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения , к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

 Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере движения «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

 Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

 Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

 Психолого – педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и одоровительно – корригирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

 Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

 Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи.

 Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

 Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах , гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

 Основы организации и проведения спортивно- массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно0массовых соревнованиях.

 Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

 **Медико-биологические основы.** Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

 Основы организации двигательного режима (в течении дня, недели, месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий и зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия показателей и здоровья.

 Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом.

 Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения

и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

 Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, отбеливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры. Дозировка указана в программах 1-9 классов. Изменения следует проводить ч учетом индивидуальных особенностей учащихся.

 Закрепление приемов саморегуляции. Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе, Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

**Закрепление приемов самоконтроля.** Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА ФИЗКУЛЬТУРА**

**СРЕДНЕЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ**

**В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования: Выпускник на базовом уровне научится:**

– определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

– знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

– знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;

– характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

– характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

– составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

– выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

– выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

– практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

– практически использовать приемы защиты и самообороны;

– составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

– определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

– проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

– владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:**

– *самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;*

– *выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;*

– *проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;*

– *выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;*

– *выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);*

– *осуществлять судейство в избранном виде спорта;*

– *составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.*

**Тематический план учебного курса**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Наименование разделов и тем*** | ***Всего часов*** | ***По программе*** |
| 1 | Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте. | 17 | 17 |
| 2 | Базовые виды спорта школьной программы | 77 | 76 |
| 3 | Самостоятельные занятия физическими упражнениями | 11 | 12 |
| Итого |  | 105 | 105 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Рассмотрено»на заседаниипедагогического советаБОУ «Вечерняя школа»Протокол № \_\_\_ от «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017г. |  Согласовано» зам. директора по УВР\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Белова М.И./«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017г. | «Утверждаю» Директор БОУ «Вечерняя школа» \_\_\_\_\_\_/Шатов Н.А./ Приказ № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017г  |

 **Календарно – тематическое планирование**

 **на 2017/ 2018 учебный год**

**Учитель: Кудрявцев Сергей Александрович**

**Учебный предмет: Физкультура**

**Класс: 12**

**Количество часов: в неделю –3 ч.;**

**всего за год:** 18ч.- очное обучение; 90ч.- заочное обучение

**Планирование составлено на основе программы:**Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха 10-11 классы. Пособие для учителей общеобразовательных организаций. 4- е издание, Москва «Просвещение», 2015 год.

**Используемый учебник:** В. И.Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура 10-11 классы, Москва, «Просвещение», 2012 год

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Вид контроля** | **1 полугодие** | **2 полугодие** | **Год** |
| **Зачёты** | **2** | **4** | **6** |
| **Промежуточная аттестация (сдача нормативов)** |  |  | **1** |

**Календарно-тематическое планирование – 12класс**

Календарно-тематическое планирование – 12 класс,

 (всего 105 часов: 17ч. очно и 88ч. самостоятельная работа обучающихся (з/о))

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Тема урока | Очн., заочн. | Дата (план.) | Дата (факт.) |
| ***Раздел № 1.* Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте.** |
| 1 | Конституция Российской федерации, в которой установлены пава граждан на занятия физической культурой и спортом | з/о |  |  |
| 2 | Физическая культура – важная часть культуры общества | з/о |  |  |
| 3 | Понятие «здоровье» и характеристика факторов, от которых оно зависит  | з/о |  |  |
| 4 | Основные санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями | з/о |  |  |
| 5 | Понятие «физическое упражнение». Внутреннее и внешнее содержание физического упражнения | з/о |  |  |
| 6 | Формы организации физического воспитания в семье | з/о |  |  |
| 7 | Понятие «адаптивная физическая культура», ее основные виды | з/о |  |  |
| 8 | Способы регулирования физической нагрузки | з/о |  |  |
| 9 | Объективные и субъективные показатели состояния организма в процессе индивидуальной физкультурной деятельности | з/о |  |  |
| 10 | Основы организации двигательного режима | з/о |  |  |
| 11 | Командные и лично-командные соревнования | з/о |  |  |
| 12 | Методы контроля за изменение показателей телосложения  | з/о |  |  |
| 13 | Основные компоненты массы тела человека | з/о |  |  |
| 14 | Вред употребления наркотиков, алкоголя, табакокурения, анаболических препаратов | з/о |  |  |
| 15 | Характеристика современных спортивно-оздоровительных систем оформированию культуры движений и телосложения | з/о |  |  |
| 16 | Краткие сведения об истории древних и современных Олимпийских игр | з/о |  |  |
| 17 | *Зачет № 3 «. Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте»* | з/о |  |  |
| **Раздел № 2 «Базовые виды спорта школьной программы** |  |  |
| **Баскетбол** |
| 18/1 | Комбинация из освоенных элементов технически передвижений | о/о |  |  |
| 19 | Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника  | з/о |  |  |
| 20 | Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника | з/о |  |  |
| 21 | Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника | з/о |  |  |
| 22/2 | Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание) | о/о |  |  |
| 23 | Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом | з/о |  |  |
| 24 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите | з/о |  |  |
| 25 | Игра по упрощенным правилам баскетбола | з/о |  |  |
| **Гандбол** |
| 26/3 | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений  | о/о |  |  |
| 27 | Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением и с построением защитника ( в различных построениях) | з/о |  |  |
| 28 | Варианты ведения мяча без сопротивления и сопротивлением защитника | з/о |  |  |
| 29/4 | Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника | о/о |  |  |
| 30 | Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват) | з/о |  |  |
| 31 | Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом | з/о |  |  |
| 32 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите | з/о |  |  |
| 33 | Игра по упрощенным правилам ручного мяча | з/о |  |  |
| **34** | ***Зачет № 1 «Баскетбол. Гандбол»*** | **з/о** |  |  |
| **Волейбол** |
| 35/5 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижения | о/о |  |  |
| 36 | Варианты техники приёма и передачи мяча | з/о |  |  |
| 37 | Варианты подачи мяча | з/о |  |  |
| 38/6 | Варианты нападающего удара через сетку | о/о |  |  |
| 39 | Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка | з/о |  |  |
| 40 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите | з/о |  |  |
| 41 | Игра по упрощенным правилам волейбола | з/о |  |  |
| **Футбол** |
| 42 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижения | з/о |  |  |
| 43/7 | Варианты остановок мяча ногой, грудью | о/о |  |  |
| 44 | Варианты ведения мяча без сопротивления и сопротивлением защитника | з/о |  |  |
| 45 | Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом | з/о |  |  |
| 46/8 | Действия игрока без мяча и против игрока с мячом | о/о |  |  |
| 47 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите | з/о |  |  |
| 48/9 | Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров | о/о |  |  |
| 49 | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом | з/о |  |  |
| 50 | Круговая тренировка, подвижные игры | з/о |  |  |
| 51 | Ведение мяча в разных стойках | з/о |  |  |
| 52 | Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей  | з/о |  |  |
| 53 | Самоконтроль дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми | з/о |  |  |
| 54 | Спортивная игра с младшими школьниками, судейство | з/о |  |  |
| **55** | ***Зачет № 2 «Волейбол. Футбол»*** | **з/о** |  |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики** |
| 56 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении | з/о |  |  |
| 57/10 | Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении | о/о |  |  |
| 58 | Упражнения с набивными мячами. Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами | з/о |  |  |
| 59 | Подъем с переворотом, соскок махом назад. Упор присев на нижней ноге, соскок махом | з/о |  |  |
| 60 | Опорные прыжки | з/о |  |  |
| 61/11 | Переворот боком. Сед углом. | о/о |  |  |
| 62 | Упражнения на батуте, подкидном мостике. | з/о |  |  |
| 63 | Подтягивания. Упражнения без предметов и с предметами. Опорные прыжки. Прыжки со скакалкой | з/о |  |  |
| 64 | Упражнения: с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. | з/о |  |  |
| 65 | Оказание первой помощи при травмах | з/о |  |  |
| 66 | Самоконтроль при занятиях гимнастическими поражениями | з/о |  |  |
| 67 | Проведение занятий с младшими школьниками | з/о |  |  |
| **Легкая атлетика** |
| 68/12 | Бег на результат 100 метров | о/о |  |  |
| 69 | Бег в равномерном и переменном темпе. Прыжки в длину с 13-15 шагов с разбега | з/о |  |  |
| 70 | Прыжки в высоту с 9-11 шагов с разбега | з/о |  |  |
| 71/13 | Метаниемяча | о/о |  |  |
| 72 | Длительный бег с препятствиями | з/о |  |  |
| 73/14 | Толкание ядра | о/о |  |  |
| 74 | Бег с ускорением | з/о |  |  |
| 75 | Прыжки через препятствия и на точность приземления | з/о |  |  |
| 76 | Доврачебная помощь при травмах | з/о |  |  |
| 77 | Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой | з/о |  |  |
| 78 | Выполнение обязанностей инструктора на занятиях с младшими школьниками | з/о |  |  |
| **79** | ***Зачет № 4 «Гимнастика с элементами акробатики. Легкая акробатика»*** |  |  |  |
| **Лыжная подготовка** |
| 80/15 | Прохождение дистанции до 5 км | о/о |  |  |
| 81 | Техника безопасности при занятиях лыжным спортом | з/о |  |  |
| **Элементы единоборств** |
| 82/16 | Приемы борьбы лежа и стоя.  | о/о |  |  |
| 83 | Подвижная игра «Двое против всех» .Учебная схватка. | з/о |  |  |
| 84 | Силовые упражнения в единоборствах в парах | з/о |  |  |
| 85 | Техника безопасности. Гигиена борца | з/о |  |  |
| 86 | Самоконтроль при занятиях единоборствами | з/о |  |  |
| 87 | Выполнение обязанностей судьи учащимся в учебной схватке | о/о |  |  |
| **Плавание** |
| 88 | Плавание изученными спортивными способами | з/о |  |  |
| 89 | Плавание на боку, брассом, на спине | з/о |  |  |
| 90 | Плавание в умеренном и попеременном темпе. Игра в водное поло. | з/о |  |  |
| 91 | Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне | з/о |  |  |
| 92 | Самоконтроль при занятиях плаванием | з/о |  |  |
| 93 | Основы методики и организации занятий с младшими школьниками | з/о |  |  |
| **94** | ***Зачет № 5 «Лыжная подготовка. Элементы единоборств. Плавание»*** | **з/о** |  |  |
| **Раздел № 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями** |
| 95 | Правила проведения самостоятельных занятий (с учетом состояния здоровья) | з/о |  |  |
| 96 | Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами | з/о |  |  |
| 97 | Средства для развития координационных способностей | з/о |  |  |
|  98 | Правила составления комплексов упражнений ритмической гимнастики. Упражнения для развития основных мышечных групп. | з/о |  |  |
| 99 | Основные технические приемы при катании на роликовых коньках | з/о |  |  |
| 100 | Методы тренировки при оздоровительном беге. | з/о |  |  |
| 101 | Правила и техника в игру «дартс» | з/о |  |  |
| 102 | Составление комплексов упражнений аэробной гимнастики | з/о |  |  |
| 103 | Урок-обобщение по изученному в 12 классе материалу | з/о |  |  |
| **104** | ***Зачет № 6 «Лыжная подготовка. Элементы единоборств. Плаванье»*** | **з/о** |  |  |
| 105/17 | Промежуточная аттестация (сдача нормативов) | о/о |  |  |

**Контрольно-измерительный материал**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***№ урока*** | ***Вид работы*** | ***По теме*** |
| **1 ПОЛУГОДИЕ** |
| Зачёт№1(урок 34) | Сдача нормативов |  «Баскетбол», «Гандбол"» |
| Зачёт№2(урок 55) | Сдача нормативов |  «Футбол. Волейбол» |
| II ПОЛУГОДИЕ |
| Зачёт№3(урок 17) | (Устный опрос |  «*.* Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте» |
| Зачёт№4(урок 79) | Сдача нормативов |  «Гимнастика. Легкая атлетика» |
| Зачёт№5(урок 94) | Сдача нормативов |  «Лыжная подготовка. Элементы единоборств. Плавание» |
| Зачёт№6(урок 104) | Устный опрос | Зачет № 6 «Самостоятельные занятия физическими упражнениями» |
| (урок 105) | Сдача нормативов | Промежуточная аттестация за курс 10 класса |

**Лист коррекции и внесения изменений**

 **УТВЕРЖДАЮ**

 Директор школы

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Н.А.Шатов/

 «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_ г.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Класс** | **№ урока** | **Тема урока**  | **Причины**  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |