**Пояснительная записка.**

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности школьника. Слагаемыми физической культуры яв-ся: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоение способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных 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.

Решая задачи ф/в, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирования у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитания моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения.

Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний умений и навыков для подержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

**Цели и задачи**

физического воспитания учащихся 10-11 классов направлены на:

1. Содействие гармоническому физического развитию, выработку умений использовать физические упражнения гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам.
2. Воспитание нравственных и волевых качеств культуры поведения.
3. Обучить жизненно важным двигательным умением и навыкам учащихся.
4. Укрепить здоровья, содействовать нормальному физическому развитию учащихся.
5. Развитие учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого интереса к повседневным занятием играми, физическими упражнениями, спортом воспитание потребности в личном физическом совершенствовании.
6. Пропаганда физической культуры, здорового образа жизни, профилактика вредных привычек и правонарушений в молодежной среде.
7. Формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания.

**Объяснять:**

Роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы совершенного олимпийского движения, его роль и значение в совершенном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений.

**Соблюдать правила:**

1. Лично гигиены и закаливания организма.
2. Организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом.
3. Культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований.
4. Экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

**Проводить:**

1. Самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-направленностью.
2. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой.
3. Приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах.

**Знать:**

1. Основы истории развития культуры в России.
2. Педагогические, физиологические и психологические основы обучение двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью
3. Физические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды.
4. Психофункциональные особенности собственного организма.

**Уметь:**

1. Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга.
2. Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения.
3. Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций.
4. Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.

**Воспитательная работа.**

1. Прививать учащимся – высокие морально-нравственные качества, воспитать в духе дружбы и уважения к учащимся внутри школы, так и за его пределами, любви к Родине и патриотизма.
2. Проводить воспитательные мероприятия внутри классах. Укрепление дружбы и новые знакомства между учащимся – спортсменами.
3. Проводить декады физкультуры и спорта, месячник здоровья и т.д.
4. Принимать участия во всех мероприятиях проводимых районных соревнованиях.
5. Организовать встречи с ведущими спортсменами района республики, ветеранами спорта, войны и труда

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **пп.** | **Вид программного материала** | **Количество часов (уроков)** | |
| **Классы** | |
| **10** | **11** |
| **1.** | **Базовая часть** | 87 | 87 |
| **1.1.** | Основы знаний о физической культуре | В процессе ур. |  |
| **1.2.** | Спортивные игры | 34 | 34 |
| **1.3.** | Гимнастика с элементами окрабатики | 18 | 18 |
| **1.4.** | Легкая атлетика | 35 | 35 |
| **2.** | **Вариативная часть** | **15** | **15** |
| **2.1.** | Связанный с региональными и национальными особенностями | 6 | 6 |
| **2.2.** | По выбору учителя, уч-ся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или несколько видов спорта. | 9 | 9 |

**Учебный план – график**

***Распределения учебных часов на 2019/20 учебный год.***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **пп.** | **Содержание занятий** | **Количество часов** | | |
| **Всего** | **Теоретич.**  **занятия** | **Практич.**  **занятия** |
|  | 1. **Теория** |  | В процессе урока |  |
| 1. | Гигиена и режим дня спортсмена |  |  |  |
| 2. | Закаливание и питание спортсмена |  |  |  |
| 3. | Правила техники безопасности на уроках ф/культуры. |  |  |  |
| 4. | Дозирование нагрузки на уроках физической культуры. |  |  |  |
| 5. | Доврачебная помощь при травмах. |  |  |  |
| 6. | Правила соревнований. |  |  |  |
|  | 1. **Практика** |  |  |  |
| 1. | Общая физическая подготовка | 27ч |  | 27ч |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 12ч |  | 12ч |
| 3. | Технико-тактическая подготовка. | 63ч |  | 63ч |
|  | 1. **Участие в соревнованиях** |  |  |  |
| 1. | По плану спортивно-массовых мероприятий. | - | - | - |
| 2. | Контрольные соревнования. | - | - | - |
|  | **IY.Контрольные испытания.** |  |  |  |
|  | **Всего часов:** | 102 | - | 102 |
|  |  |  |  |  |

**Рабочий план – график**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **пп.** | **Наименование тем и разделов.** | **Часы** | **Примечание** |
|  | **I.Спортивные игры** |  |  |
| 1. | Стойки игрока | 1ч |  |
| 2. | Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. | 2ч |  |
| 3. | Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать подпрыгнуть и др.) | 1ч |  |
| 4. | Комбинаций из освоенных элементов техники перемещения (перемещения в стойке, остановки, ускорения). | 2ч |  |
| 5. | Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. | 2ч |  |
| 6. | Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом | 2ч |  |
| 7. | Двусторонняя игра. | 2ч |  |
| 8. | Учебная игра | 2ч |  |
| 9. | Прямой нападающий удар при встречных передачах. | 2ч |  |
| 10. | Комбинаций из освоенных элементов: прием, передача, удар. | 2ч |  |
| 11. | Техника свободного нападения | 2ч |  |
| 12. | Игра в защите. | 1ч |  |
| 13. | Варианты техники приема и передач мяча. | 2ч |  |
| 14. | Варианты подач мяча | 2ч |  |
| 15. | Варианты нападающего удара через сетку. | 2ч |  |
| 16. | Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и групповое), страховка. | 1ч |  |
| 17. | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. | 2ч |  |
| 18. | Игра по упрощенным правилам волейбола. | 1ч |  |
| 19. | Игра по правилам. | 1ч |  |
| 20. | Учебная игра 5 х 5 | 2ч |  |
| **II.** | **Гимнастика с элементами акробатики.** |  |  |
| 1. | Общеразвывающие упр-е ходьбы, бег и его разновидности. | 1ч |  |
| 2. | Общеразвивающие упражнение с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом, обручем, флажками. | 2ч |  |
| 3. | Строевые упражнение и его разновидности. | 1ч |  |
| 4. | Комбинации общеразвывающих упражнений различной координационной сложности. 1ч | 2ч |  |
| 5. | Название снарядов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, огоньки, значение напряжения и расслабления мышц. | 2ч |  |
| 6. | Упражнение с обручами, гантелями, тренажерами, эспандерами, скакалками, гирями. | 1ч |  |
| 7. | Лазание по гимнастической стенке. | 1ч |  |
| 8. | Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | 2ч |  |
| 9. | Подтягивание на высокой перекладине из виса (М) на низком (Д). | 2ч |  |
| 10. | Наклоны вперед из положения стоя, сидя. | 1ч |  |
| 11. | Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой. | 2ч |  |
| 12. | Общеразвивающие упражнений с предметами. | 1ч |  |
| **III.** | **Л/атлетика.** |  |  |
| 1. | Значение легкоатлетическим упражнений. | 1ч |  |
| 2. | Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. | 1ч |  |
| 3. | Доврачебная помощь при травмах. | 1ч |  |
| 4. | Ходьба, бег и его разновидности. | 1ч |  |
| 5. | Высокий и низкий старт до 40м. | 1ч |  |
| 6. | Равномерный бег, медленный бег от 5 до 8,10,12 мин. | 1ч |  |
| 7. | Бег с ускорениями от 40 до 60м | 2ч |  |
| 8. | Прыжки в длину с места. | 1ч |  |
| 9. | Прыжки в длину с разбега | 2ч |  |
| 10. | Прыжки тройной и пятерной с места. | 2ч |  |
| 11. | Многоскоки (тройной, пятерной, десятерной). | 2ч |  |
| 12. | Метание малого мяча в цель | 2ч |  |
| 13. | Метание малого мяча на дальность. | 2ч |  |
| 14. | Метание малого мяча на дальность отскока от пола и от стены. | 1ч |  |
| 15. | Высокий старт от 15,30 м. | 1ч |  |
| 16. | Бег в равномерном и переменном темнее 20-25 мин.(М) а также 15-20 мин. (Д). | 2ч |  |
| 17. | Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. | 1ч |  |
| 18. | Скоростной бег до 70м | 1ч |  |
| 19. | Бег на результат на 100м. | 1ч |  |
| 20 | Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. | 1ч |  |
| 21. | Метание гранаты 500-700г с места на дальность. | 2ч |  |
| 22. | Метание гранаты 300-500гр с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10м. и задание расстояние. | 2ч |  |
| 23. | Варианты челночного бега, бега с изменением направления скорости. | 1ч |  |
| 24. | Длительный бег, круговая тренировки. | 1ч |  |
| 25. | Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. 1,5 км. 2км.2,5 км. | 2ч |  |
| **IY.** | **Связанный с региональными и национальными особенностями.** |  |  |
| 1. | Метание камня. | 1ч |  |
| 2. | Перетягивание каната. | 2ч |  |
| 3. | Армспорт | 1ч |  |
| 4. | Метание гири | 1ч |  |
| 5. | Поднятие гири | 1ч |  |
| **Y.** | **По выбору учителя и учащихся.** |  |  |
| 1. | С/игры. | 3ч |  |
| 2. | Л/атл. | 3ч |  |
| 3. | Н/игры | 3ч |  |
|  |  |  |  |

**Литература.**

1. Комплексная программа физического воспитания.

**Авторы:** В.И.Лях, А.А.Зданевич.

1. Волейбол в школе

**Авторы:** Железняк Юрий Дмитриевич, Слупский Леонтий Николаевич.

1. Юный волейболист.

**Авторы:** Ю.Н.Клещев, А.Г.Фурманов.