**Пояснительная записка**

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 11 класса

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2010). В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводиться 102 часа в год.

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать следующие учебники: *Виленский,* *М.Я.* Физическая культура -10-11 класс.: учеб. для общеобразовательных учреждений/ М.Я. Виленский, Т.Ю. Торочкова, И.М. Туревский; под общей ред. М.Я. Виленского. – М. : Просвящение, 2010

Формирование личности, готовой к активной, творческой самореализации в сфере общечеловеческой культуры, является главной целью развития отечественной системы школьного образования. Как следствие этого, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижении этой цели.

Целью образования в области физической культуры является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В программе В.И. Ляха, А.А. Зданевича программный материал делиться 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. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе урока, так и отдельно один час в четверти.

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

* 1. **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приёмы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

1. **Социокультурные основы.**

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

1. **Психолого –педагогические основы.**

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта.Особенности самостоятельнойподготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях.

**1.3. Медико-биологические основы**

Особенности техники безопасности и профилактики травматизма,профилактические и восстановительные мероприятия при организациии проведении спортивно- массовых и индивидуальных форм занятий.

1. **Приёмы саморегуляции.**

Аутогенная тренировка.Психомышечная и психорегулирующая тренировки.Элементы йоги.

1. ***Волейбол***

Терминология избранной игры.Правила и организация проведения соревнований по волейболу.Техника безопасности припроведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

1. ***Баскетбол.***

Терминология избранной игры.Правила и организация проведения соревнований по баскетболу.Техника безопасности припроведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**1.6. Гимнастика с элементами акробатики**

Основы биомеханики.Влияние гимнастических упражнений для развития координационных способностей.Страховка исамостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

**1.7. Лёгкоатлетические упражнения**.

Основы биомеханики лёгкоатлетических упражнений.Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике.Техникабезопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

**2. Демонстрировать.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности |  |  |  |
|  | Физические упражнения | Мал. | Дев. |
| Скоростные | Бег 100 м, с | 14,3 | 17,5 |
|  | Прыжок в длину с места, см | 215 | 170 |
| Силовые | Лазание по канату на время, сек. | 12,0 | - |
|  | Поднимание туловища, лёжа, руки за голову | - | 18 |
|  | Подтягивание на высокой перекладине, раз | 9 | - |
| К выносливости | Бег, 2000 м, мин., 3000 м | 13.30 | 10.20 |

Задачи физического воспитания учащихся 11 класса направлены:

* на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
* на обучение основам базовых видов двигательных действий;
* на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
* на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влияния физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
* на углубленное представление об основных видах спорта;
* на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
* на формирование адекватной оценке собственных физических возможностей;
* на содействие развития

Календарно-тематическое планирование взято из Комплексной программы физического воспитания В.И. Ляха, А.А. Зданевича полностью