

**Пояснительная записка к рабочей программе по физической культуре для учащихся 11 класса**

Рабочая программа и тематическое планирование составлено на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2005) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации. Она разделена на три программы: программа для 1–4 классов, 5–9 классов и 10–11 классов.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год.

Для прохождения программы по физическому воспитанию в 5–9 классах в учебном процессе для обучения предлагается использовать следующие учебники:

1. В.И. Лях, А.А. Зданевич «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы»
2. В.И. Ковалько «Поурочные разработки по физической культуре»
3. В.А. Лепешкин «Методика обучения учащихся техники передвижения на лыжах 1-11 классы»
4. К.Р. Мамедов «Тематическое планирование по 2- и 3-часовой программам 1-11 классы»
5. М.В. Видякин «Поурочные планы 10-11 класс»

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится 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 счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. В 7–9 классах единоборства заменяются разделами легкой атлетики и кроссовой подготовки. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и один час урочного времени в каждой четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и мере текущего освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся может сдавать экзамен по физической культуре как экзамен по выбору или дифференцированный зачет.

**Цель и задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов.**

Цель: Формирование у молодых людей общественных и личных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности, а также содействие их гармоничному развитию.

ЗАДАЧИ:

-Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями

- Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке

- Закрепление потребности к регулярным занятиям физических упражнений и избранным видам спорта

- Формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания,мировоззрения.

- Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

***Годовое распределение сетки часов на разделы программы***

***Физического воспитания в 5-11 классах***

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы учебной программы | **классы** |
| **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** |
| Легкая атлетика | 5 | 9 | 4 | 9 | 10 | 19 | 19 |
| Гимнастика с элементами акробатики | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 12 | 12 |
| Футбол | 10 | 8 | 11 | 6 | 8 |   |  |
| Баскетбол | 6 | 7 | 8 | 10 | 7 | 11 | 11 |
| Волейбол | 5 | 7 | 8 | 10 | 8 | 10 | 10 |
| Под-ка к выполнению комплекса ГТО | 18 | 16 | 11 | 11 | 11 |  |  |
| Знания о физической культуре | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | - | - |
| Способы самостоятельной деятельности | 3 | 3 | 5 | 3 | 4 | - | - |
| Физ.оздоровительная деятельность | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 |  |  |
| Лыжная подготовка | 10 | 7 | 10 | 8 | 10 | 16 | 16 |
| Всего | 68 | 68 | 68 | 68 | 68 | 68 | 68 |

***Поурочное планирование уроков 11 класс (2 часа в нед.)***

|  |  |
| --- | --- |
| **№п/п** |  **Тема урока** |
|  |  | Дата проведения |
|  |  | Прим. | Факт. |
| 1 урок |  ***ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА***Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры (л/атлетика, спортивные и подвижные игры) | 4.09.2023 |  |
| 2 урок | Равномерный бег 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости | 7.09 |  |
| 3 урок | Бег 60 метров (2-3 повторения) | 11.09 |  |
| 4 урок |  Равномерный бег на 1000 метров, ОРУ на развитие общей выносливости | 14.09 |  |
| 5 урок | Техника прыжка в высоту | 18.09 |  |
| 6 урок |  Техника метания гранаты 700г.(ю),500г. (д) | 21.09 |  |
| 7 урок | Бег 60 метров с максимальной скоростью, удержание тела в висе на перекладине (д), подтягивание на перекладине (м) | 25.09 |  |
| 8 урок | Бег на 1000 метров с фиксированием результата | 28.09 |  |
| 9 урок | Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 2.10 |  |
|  | ***Уроки по баскетболу*** |  |  |
| 10 урок | Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника | 5.10 |  |
| 11 урок | Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника | 9.10 |  |
| 12 урок | Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват) | 12.10 |  |
| 13 урок | Индивидуальная техника защиты. Тактика защиты | 16.10 |  |
| 14 урок | Комбинационная игра в защите | 19.10 |  |
| 15 урок | Штрафной бросок. Учебная игра | 23.10 |  |
| 16 урок | Тактика нападения. Зонная защита | 26.10 |  |
| 17 урок | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите  | 6.11 |  |
| 18 урок | Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника | 9.11 |  |
| 19 урок | Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом | 13.11 |  |
| 20 урок | Учебная игра в баскетбол | 16.11 |  |
|  | ***Уроки по волейболу*** |  |  |
| 21 урок | Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку | 20.11 |  |
| 22 урок | Прием мяча отраженного от сетки | 23.11 |  |
| 23 урок | Варианты техники приема и передач мяча | 27.11 |  |
| 24 урок | Варианты подач мяча | 30.11 |  |
| 25 урок | Варианты нападающего удара через сетку | 4.12 |  |
| 26 урок | Варианты блокирования (одиночное и вдвоем) страховка | 7.12 |  |
| 27 урок | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите  | 11.12 |  |
| 28 урок | Учебная игра в волейбол | 14.12 |  |
| 29 урок | Игра в волейбол по правилам | *18.12* |  |
| 30 урок | *Игра в волейбол* | 21.12 |  |
|  | ***Уроки по гимнастике*** |  |  |
| 31 урок | Инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастики.  | 25.12 |  |
| 32 урок | Акробатика. Совершенствование длинного кувырка, стойки на руках с помощью (м), стойки на лопатках (д) | 28.12 |  |
| 33урок | Акробатика. Кувырок назад через стойку на руках с помощью (м), сед углом, стоя на коленях, наклон назад (д) (совершенствование) | 8.01.2024 |  |
| 34 урок | Акробатика. Лазание по канату на скорость. | 11.01 |  |
| 35 урок | Акробатика. Развитие координационных способностей. | 15.01 |  |
| 36 урок | Акробатика. Прыжки через скакалку за 1 минуту (у) | 18.01 |  |
| 37 урок | Акробатика. Совершенствование висов. | 22.01 |  |
| 38 урок | Акробатика. Развитие гибкости | 25.01 |  |
| 39 урок | Упражнение в равновесие. Развитие координационных способностей | 29.01 |  |
| 40 урок | Совершенствование висов. Опорный прыжок. | 1.02 |  |
| 41 урок | Упражнения на пресс. Подтягивание. | 5.02 |  |
| 42 урок | Демонстрация комплекса упражнений по акробатике | *8.02* |  |
|  | ***Уроки по лыжной подготовке*** |  |  |
| 43 урок | Инструктаж по т/безопасности на занятиях по лыжной подготовке. | 12.02 |  |
| 44 урок | Скользящий шаг без палок и с палками. | 15.02 |  |
| 45 урок | Попеременный двухшажный ход | 19.02 |  |
| 46 урок | Коньковый ход | 22.02 |  |
| 47 урок | Попеременный четырехшажный ход | 26.02 |  |
| 48 урок | Преодоление бугров при спуске с горы. Прохождение дистанции до 2 км. | 29.02 |  |
| 49урок | Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление подъемов и препятствий. Торможение и поворот упором | 4.03 |  |
| 50 урок | Подъем в гору скользящим бегом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции до 5 км. | 7.03 |  |
| 51урок | Коньковый ход | 11.03 |  |
| 52урок | Переход с одного хода на другой | 14.03 |  |
| 53урок | Прохождение контрольной дистанции | 18.03 |  |
| 54урок | Прохождение дистанции 3 км. | 21.03 |  |
| 55урок | Спуски с пологих склонов | 1.04 |  |
| 56урок | Торможение плугом | 4.04 |  |
| 57урок | Коньковый ход | 8.04 |  |
| 58урок | Скольжение на лыжах без палок **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА** |  |  |
| 59урок | Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике | 11.04 |  |
| 60 урок | Челночный бег: 10\*10 м | 15.04 |  |
| 61урок | Бег 30 метров.  | 18.04 |  |
| 62 урок | Прыжок в высоту способом «перешагивание»  | 22.04 |  |
| 63урок | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.  | 25.04 |  |
| 64 урок | Метание гранаты в даль.  | 2.05 |  |
| 65урок | Закрепление техники бега на 60 и 100 метров | 6.05 |  |
| 66 урок | Бег 100 метров (у) | 13.05 |  |
| 67урок | Бег 2000 метров (д), 3000 метров (м) | 16.05 |  |
| 68 урок | Подведение итогов года | 20.05 |  |
|  |  |
|  |  |
|