

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 10 - 11 классов составлена в соответствии с правовыми и нормативными документами:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ);
- Приказ Минобрнауки России от 31.03.2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования на 2014-2015 учебный год»;
- Письмо Минобрнауки России от 28.10.2015 № 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов»;
- ООПСОО МБОУ «Средняя школа №4»;
- Авторская программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». - (М.: Просвещение, 2012 г).
- В программу предмета включена подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

УМК учителя: «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». В. И. Лях, А. А. Зданевич - (М.: Просвещение, 2012 г.).
УМК учащихся: «Физическая культура», для учащихся 10-11 классов В. И. Лях, (М.: Просвещение, 2014 г.).

Федеральный базисный план отводит 204 часа для образовательного изучения в 10 - 11 классах из расчёта 3 часа в неделю. В соответствии с этим программа реализуется в объеме 204 часа.

Цель:

- формирование у обучающихся 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.

Задачи:

- содействие гармоническому развитию личности, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояние стрессам;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значение занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- углубленное представление об основных видах спорта;
- закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Содержание учебного предмета

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов	Содержание	Основные виды учебной деятельности ученика (на уровне учебных действий)
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное Олимпийское движение и физкультурно-массовое движения. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формц организации.	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Составлять индивидуальный режим дня. Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки
2.	Спортивные игры (волейбол)	57	Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координ аци онных спо собно стей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при проведений занятий и соревнований. Самоконтроль и дозирование "нагрузки при занятиях волейболом.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей. Корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок, предвосхищать итоговые и промежуточные результаты. Активно включаться в совместную игровую деятельность, распределять роли среди партнеров по игре, уметь конструктивно решать конфликтные ситуации, управлять эмоциями в игровой деятельности, владеть информационными жестами судьи.
3.	Гимнастика с	33	Основы биомеханики	Осваивать технику акробатических

Тематическое планирование

№ п/ п	Наименование раздела	Количество часов		В том числе контрольные работы	
		10 класс	11 класс	10 класс	11 класс
1	Базовая часть	84	84		
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока		2	2
1.2	Спортивные игры (волейбол)	27	30	4	4
1.3	Гимнастика с элементами ОФП	18	15	3	3
1.4	Легкая атлетика	21	21	4	4
1.5	Кроссовая подготовка	18	18	1	1
2	Вариативная часть	18	18	3	3
2.1	Спортивные игры (баскетбол)	18	18	3	3
	ИТОГО:	102	102	20	20

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Изучение физической культуры по данной программе способствует формированию у учащихся личностных, метапредметных и предметных результатов обучения, соответствующих требованиям ФГОС ООО. (см. ООП СОО раздел 1.)