

«Физическая культура» 10-11 класс.

Срок реализации программы: 1 год

Структура программы: Рабочая программа включает в себя пояснительную записку, планируемые результаты освоения учебного предмета, содержание учебного предмета, тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы; лист регистрации изменений, внесенных в рабочую программу.

Нормативные документы, на основе которых разработана рабочая программа:

Данная рабочая программа разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. N 1897);
- Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Гимназия № 45» (действующая редакция);
- Положения о рабочих программах учебных предметов и курсов МБОУ «Гимназия №45»;
- Учебного плана МБОУ «Гимназия № 45»;
- Годового календарного учебного графика МБОУ «Гимназия № 45»;

Программа предполагает использование УМК в составе:

- Учебник 10-11 классы.

Под редакцией: «Физическая Культура» учебник для учащихся 10 – 11 классов, общеобразовательных учреждений, В.И. Лях издательство «Просвещение» 2021г.

Цели и задачи, решаемые при реализации рабочей программы:

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

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней

среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- дальнейшее развитие двигательных координационных ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы. Согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения дифференцирования основных параметров движений и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств; Выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранным видам спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Сформулированные цель и задачи базируются на требованиях «Обязательного минимума образования по физической культуре» и отражает основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности: теоретическая, практическая и физическая подготовка школьников. Опираясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своём предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально – технической оснащённостью учебного процесса (спортивные залы, спортивная пришкольная площадка);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, распределение учебного материала в конструкции основных компонентов физкультурной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- межпредметная связь, ориентирующая во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно–оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Содержание программы функционально соотносится с организационными формами физического воспитания в школе (физкультурно–оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные соревнования и физкультурные праздники, занятия в спортивных кружках и секциях, самостоятельные занятия физическими упражнениями).

Количество часов, отводимых на реализацию программы:

На изучение физической культуры в 10 -11 классе отводится 102 часа (3 часа в неделю, 34 учебные недели).