

Рабочая программа **по физической культуре** 10-11-й класс разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2009).

Для реализации программного содержания в учебном процессе используется учебник: Физическая культура 10-11 класс (В.И. Лях) издательство «Просвещение» 2020г.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часа в год (3 часа в неделю).

Целью обучения физической культуре является:

- формирование у школьников основ здорового образа жизни;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- приобретение необходимых знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта.

Предлагаемая программа по физической культуре для учащихся начальной школы ориентируется на решение следующих задач:

- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным и спортивным играм;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости; координации движений;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни, укреплении здоровья и физическом развитии человека;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазанье, метании;
- развитие устойчивого интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и самосовершенствованию.

Приоритетом основного общего образования является формирование общих умений и навыков, уровень которых в значительной мере предопределяет успешность всего последующего обучения. Успешное овладение программой по физической культуре способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у них универсальных способностей (компетенций), которые выражаются в метапредметных и предметных результатах всего образовательного процесса. Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Базовый компонент составляет основу государственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры. Вариативная (дифференцированная) часть обусловлена региональным, национальным и особенностями работы школы, предлагаемая учебная программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки и т.п.);
- на соблюдение правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному»;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний в режиме дня,

самостоятельных занятиях физическими упражнениями вне школы. В течение учебного года учащиеся готовятся к сдаче норм ГТО, соответствующие возрастным нормам. Подготовка к сдаче норм ГТО осуществляется на каждом уроке.

п/№	Вид программного материала	Кол-во часов
1	Основы знаний	В процессе урока
2	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	32
3	Подвижные игры с элементами спортивных игр	30
4	Гимнастика с элементами акробатики	24
5	Лыжная подготовка	16
	Всего часов:	102

Формы контроля	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Бег 100 метров, сек.	14,5	14,9	15,5	16,5	17,0	17,8
Бег, кросс 3000 метров, мин	15,00	16,00	17,00	10,10	11,40	12,40
Прыжок в длину с места	215	205	195	200	190	180
Подтягивание	11	9	8	22	17	12
Лыжные гонки 2 км, мин	10,00	11,00	12,30	12,00	12,30	13,30