

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» на уровне среднего общего образования для учащихся 10-11 классов разработана на основе следующих нормативных документов и методических материалов:

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования и **Примерной основной образовательной программой среднего общего образования**, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (Протокол заседания Федерального учебно-методического объединения по общему образованию от 28.06.2016 г. № 2/16-з); с учетом комплексной программы физического воспитания учащихся В. И. Ляха, А. А. Зданевича.

Для реализации данной программы используется учебник «Физическая культура. 10-11 классы. В.И. Лях А.А.Зданевич. М: «Просвещение»,

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования.

Цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В средней школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, подготовкой к дальнейшему обучению и трудовой деятельности

Образовательный процесс по физической культуре в средней школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, баскетбол, волейбол);
- закрепление знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- совершенствование навыков и умений в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание чувства патриотизма и других положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- создание ВФСК «ГТО» в целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создание эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем 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 (спортивный зал, спортивные

пришкольные площадки), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (сельские);

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (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;
- расширение метапредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных и военно-патриотических мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Задачами введения в программу ВФСК «ГТО» являются:

- увеличение числа учащихся, систематически занимающихся физической культурой, повышение уровня физической подготовленности школьников;
- формирование у учащихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическим совершенствованием и ведение здорового образа жизни;
- модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско – юношеского, школьного спорта в образовательных организациях, в том числе путём проведения различных мероприятий, конкурсов, посвящённых ГТО.

Курс «Физическая культура» изучается с 10 по 11 классы (базовый уровень изучения предмета). Рабочая программа рассчитана 204 часа на два учебных года обучения. Особенностью является то, что группы занимающихся состоят из юношей допризывного возраста 10 – 11 классов и девушек соответствующего возраста. Данная программа состоит из следующих компонентов: информационный (знания), мотивационно – процессуальный компонент (физическое совершенствование) и операциональный компонент (способы деятельности), где учащиеся выпускных классов получают возможность сформировать активную жизненную позицию, сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность, получают возможность подготовиться для службы в ВС РФ и поступлению в соответствующие ВУЗы.