

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана для учащихся 10 -11 классов **в соответствии:**

- с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012г. № 413 (с действующими изменениями и дополнениями от 29.12.2014 №1645, 31.12.2015 №1578, 29.06.2017 № 613) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»;
- Положением о разработке, рассмотрении, утверждении, хранении рабочей программы учебного предмета, курса (ФГОС) и учебным планом ГОУ РК «ФМЛИ»;

с учетом:

- Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. №2/16-з);
- рабочей программы: Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И.Ляха.10—11 классы: пособие для учителей общеобразоват.т учреждений / В.И.Лях.-20е изд.-М. : Просвещение, 2020.-140с.- ISBN 978-5-09-028305-
- программ, входящих в состав Основной образовательной программы основного общего образования ГОУ РК «ФМЛИ».

Целью изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне СОО является:

- 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.

Задачами изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне СОО являются:

- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;
- овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятия физическими упражнениями.

Общая характеристика учебного предмета

Примерная программа учебного предмета «Физическая культура» адресуется с целью сохранения единого образовательного пространства и преемственности в задачах между уровнями образования.

Курс «Физическая культура» изучается с 10 по 11 классы из расчёта 3 часа в неделю (базовый уровень изучения предмета). Рабочая программа рассчитана на 207 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.

Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Учебный предмет «Физическая культура» должен изучаться на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

Всего в учебном предмете «Физическая культура» изучается три раздела: «Физическая культура и здоровый образ жизни», «Физкультурно-оздоровительная деятельность» и «Физическое совершенствование». Основным содержательным элементом учебного предмета «Физическая культура» является раздел «Физическое совершенствование», на него отводится 90% всего учебного времени. Раздел «Физкультурно-оздоровительная деятельность» изучается на протяжении всего изучения учебного предмета «Физическая культура», так как практически на каждом уроке учителями физической культуры проводится общая разминка, включающая комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, а также проводятся индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры для отдельных учащихся.

Содержание раздела «Физкультурно-оздоровительная деятельность» дополнено следующей единицей: «Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».

Из-за отсутствия прыжковой ямы для прыжков в длину с разбега программы лёгкая атлетика, освоение материала происходит через включение разнообразных легкоатлетических прыжковых упражнений и подводящих упражнений для освоения техники прыжка.

Обучение гимнастическим упражнениям и элементам комбинаций на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки) происходит с использованием: подводящих и специально-подготовительных упражнений на перекладине, гимнастической стенке и гимнастической скамейке.

В программу включен ЭКК вид спорта «Лыжи». Из-за отсутствия оборудованной лыжной трассы техника лыжных ходов, спусков, подъёмов, торможений осваивается вовремя самостоятельных занятий. Отведены часы для теоретической, технической и физической подготовки.

Из-за отсутствия бассейна и возможности его посещать, материал изучается теоретически, с использованием имитационных упражнений, общеразвивающих упражнения для развития координационных способностей.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Учебный предмет «Физическая культура» как часть предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» изучается на уровне среднего общего образования в качестве обязательного предмета в 10-11 классах.

Нормативный срок реализации РПУП на уровне среднего общего образования составляет 2 года. «Согласно календарному учебному графику и Основной образовательной программе ГОУ РК «ФМЛИ» продолжительность учебного года в 7-8 и 10-х классах составляет 35 учебных недель, в 9, 11 классах – 34 учебных недели. Учебным планом ООП СОО на изучение учебного предмета «Физическая культура» на базовом уровне определено следующее распределение часов по годам обучения:

- 10 класс – 105 учебных часов в год, 3 учебных часа в неделю, 35 учебных недель;
- 11 класс – 102 учебных часа в год, 3 учебных часа в неделю, 34 учебные недели.

Общее количество учебных часов на изучение учебного предмета «Физическая культура» в 10-11 классах составляет 207 часов.

Распределение учебных часов по классам

Классы	Недельное распределение учебных часов	Кол-во учебных часов	Кол-во часов по годам обучения
10 класс	3 часа	35 недель	105 часов
11 класс	3 часа	34 недель	102 часа
<i>Итого:</i>			<i>207 часов</i>

При реализации РПУП используется следующие УМК:

- Лях В.И. Физическая культура. 10-11 кл.: учеб. для общеобразовательных организаций - М.: Просвещение, 2013, 2020.