

Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии с федеральным компонентом государственного стандарта общего образования (Приказ МО России от 05.03.2004г. № 1089), на основе программы общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания» 1-11 классы, авторы Лях В.И., Зданевич А.А., Москва «Просвещение» 2011 год.

Для реализации программного содержания в учебном процессе используется учебник для общеобразовательных учреждений «Физическая культура 10-11 классы», под редакцией В.И.Ляха, Москва, «Просвещение», 2014 г.

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

Содержание программного материала состоит из двух частей: базовой и вариативной (дифференцированной). **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и зависит от региональных и индивидуальных особенностей ученика. Из-за отсутствия специализированного зала и специального покрытия, часы, выделенные на элементы единоборства, распределены на спортивные игры.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных особенностей детей, региональных и местных особенностей работы школы. Часы распределены на легкую атлетику и спортивные игры.

Цель физического воспитания в 10-11 классе 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 умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Задачи физического воспитания учащихся 10—11 классов направлены на:

*содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;

- *формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- *расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- *дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- *формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- *закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- *формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- *дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.