

1. Пояснительная записка

Рабочая программа составлено на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (редакция от 23.07.2013).
2. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в образовательных учреждениях» / Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 02-600 (Зарегистрирован Минюстом России 03.03.2011 № 23290).
3. Приказ МОиН Челябинской области от 22.10.2010г. №01/5139 «О введении третьего часа физической культуры».
4. Письмо МОиН Челябинской области от 28.07.2011г. №01/4539 «Рекомендации о введении третьего часа физической культуры в ОУ и С(К)ОУ I-VIII видов».
5. Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 (далее – ФГОС среднего общего образования) с изменениями (в ред. Приказов Министерства образования и науки российской Федерации от 29.12.2014 № 1645, от 31.12.2015 № 1578, от 29.06.2017 № 613, Приказов Министерства просвещения Российской Федерации от 24.09.2020 № 519, от 11.12.2020 № 712);
6. Положение о разработке рабочей программы по предметам МАОУ СОШ №14
7. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Допущено МОиН РФ.-М.: Просвещение. 2011. (Авт. В.И. Лях, А.А. Зданевич).

В планировании учтено развитие ведущих учебных умений с использованием здоровьесберегающих технологий, интеграции учебных модулей, преемственности. В соответствии с этим главной целью изучения предмета «Физическая культура» является воспитание физически активной личности обучающихся с учетом их возрастных, анатомических, физиологических и психологических особенностей. Таким образом данный курс выполняет одну из основных задач гуманизации и демократизации школьного образования – формирование, сохранение и укрепление физического здоровья школьников.

Основные задачи изучения физической культуры в школе:

- формирование и укрепление физического здоровья, содействие нормальному физическому развитию;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- развитие кондиционных и координационных способностей;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения физической работоспособности и укрепления здоровья.

Повышение функциональных возможностей организма детей и подростков -основная цель школьного физического воспитания. Функциональные возможности организма человека в большей степени связаны с двигательной активностью, являющейся биологической потребностью. Снижение двигательной активности школьников приводит к уменьшению адаптационных возможностей организма школьника.

В процессе физического воспитания предусматриваются урочные и внеурочные формы занятий физическими упражнениями, поэтому приоритетным направлением образовательных учреждений в этом направлении должно стать рациональное использование разнообразных средств и форм физического воспитания при оптимальной двигательной активности

Рекомендации МО РФ, ГУОиН области по физическому воспитанию в общеобразовательных учреждениях ориентирует учителей на учет индивидуальных особенностей учащихся, связанных с темпами биологического созревания, уровнем физического развития, двигательной подготовленности, личностными свойствами.

Для обеспечения необходимого ежедневного объема двигательной активности каждому школьнику, кроме уроков физической культуры нужен определенный комплекс внеурочных занятий физическими упражнениями. Данный подход создает условия и предусматривает взаимосвязь базового и вариативного компонентов ОБУП, создает целостную школьную систему разнообразных форм физкультурно-оздоровительных занятий физическими упражнениями с целью профилактики физического и умственного утомления.

Структура программ определяет логику учебного процесса и направленность учебных занятий по образовательной области «Физическая культура» - знания -двигательные умения и навыки - физические качества

- инструментарий оценивания освоения учебного материала - самостоятельные занятия - организаторские умения.

Направленность учебных занятий по физической культуре характеризуется:

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;

– составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Общей целью образования в области физической культуры 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. 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.

Базовый уровень

Физическая культура и здоровый образ жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство. Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.

Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

11 класс

Раздел программы	Количество часов, отведенных на изучение	В том числе контрольных работ (лабораторных, практических)	Учет рабочей программы воспитания
Базовая часть	87		
Основы знаний	В процессе урока		
Легкая атлетика	21	2	Легкоатлетические соревнования.
Спортивные игры	21	1	Турнир по баскетболу, волейболу, мини футболу.
Гимнастика с элементами акробатики	18	1	
Лыжная подготовка	18	1	«Лыжные гонки.»

Элементы единоборств	9	1	
Вариативная часть	18		
Легкая атлетика	3		
Спортивные игры	12	1	
Лыжная подготовка	3		
Итого:	105	7	