

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа № 137 имени М.П. Агибалова» городского округа Самара

<p>УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ Школы №137 г.о. Самара _____ Марков О.Е. Приказ № 226 /ОД от «31» августа 2016г.</p>	<p>СОГЛАСОВАНО Зам. директора по УВР _____ Сычева Е.М. « 31 » августа 2016г.</p>	<p>РАССМОТРЕНО на заседании ШМО учителей прикладного цикла Председатель ШМО _____ Ермандаева О.А. Протокол № 1 от «31» августа 2016г.</p>
---	--	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по учебному курсу «Физическая культура»  
для 10-11 классов  
ФК ГОС

Разработана  
Ермандаевой О.А.,  
учителем физической культуры

Самара

## Пояснительная записка

к рабочей программе по предмету «Физическая культура» 10 класс,

составленной на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Автор программы: Лях В.И., Зданевич А.А. М., Просвещение, 2008.

**Цель:** Содействие всестороннему развитию личности на основе овладения каждым учащимся личной физической культурой.

**Задачи** физического воспитания учащихся 10 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
- расширение двигательного опыта посредством овладения навыками двигательных действий и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значения занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности;
- закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, к занятиям любимым видом спорта в свободное время.

Учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе и на его преподавание отводится 102 часа в год.

В программе В.И. Ляха, А.А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год. Для ознакомления с теоретическими сведениями выделяется время как в процессе уроков, так и при выделении одного часа в четверти, специально отведенного для этой цели.

Учебники.

1. Виленский Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура. Базовый уровень. 10-11 класс. М., Просвещение, 2016.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. По окончании школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности, также учащийся сдает экзамен по физической культуре в форме дифференцированного зачета.

В старшем школьном возрасте интенсификация обучения идет по пути усиления тренировочной направленности уроков, более широкого применения проблемно-поисковых методов, учебных бесед, дискуссий, исследовательских методов, познавательных игр и упражнений, самостоятельной работы, метода сопряженного развития кондиционных и координационных способностей. Цель применения этих методических подходов – воспитание у старшеклассников стремления к самопознанию, усиления мотивации и развитие познавательного интереса к занятиям физическими упражнениями.

Учащиеся старших классов способны сознательно управлять своими движениями, могут одновременно воспринимать сложные действия, отличаются большей организованностью, целеустремленностью, глубиной и точностью мышления. Поэтому в занятиях с ними рекомендуется значительно шире применять так называемые специализированные средства, методы и методические приемы; наглядные пособия, схемы, модели, раскрывающие особенности биомеханики движений, видеозапись, метод «идеомоторного упражнения», средства и приемы дублирования, ориентирования и избирательной демонстрации, приемы и условия направленного прочувствования движений, методы срочной информации.

Одним из важных методических требований является реализации на уроке физической культуры межпредметных связей: в старших классах необходимо устанавливать и углублять связи с анатомией и физиологией, физикой, математикой и другими предметами.

**Количество часов в неделю: 3 часа.**

**Количество часов за год: 102 часа.**