

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 70»**

УТВЕРЖДАЮ

Директор средней школы № 70

_____ И.И. Луковикова

Приказ

от «01» сентября 2019 г.

№ 01-08/336

Рабочая программа

по физической культуре

в 11 классе

на 2019-2020 учебный год

Учитель:

г. Ярославль

2019

1. Пояснительная записка

Рабочая программа, в дальнейшем Программа, составлена на основе федерального компонента государственного стандарта общего образования по физической культуре 2004 г., письма Департамента образования Администрации Ярославской области от 12.01.06 № 23/01-10 «О рабочих программах учебных курсов» Образовательной программы и Учебного плана школы и примерной программы по физической культуре, с учетом авторской программы: «Комплексная программа физического воспитания 1 -11 классов», авторы: В.И. Лях и А.А. Зданевич, -М. :Просвещение, 2012 год.

В Программе указаны содержание тем курса, распределение учебных часов по разделам, последовательность изучения материала с учетом логики учебного процесса, возрастных особенностей учащихся, межпредметных и внутрипредметных связей.

Для реализации данной программы используется учебно-методический комплекс:

Учебники: Учебник для учащихся 10-11 классов под редакцией В.И.Ляха, Просвещение 2010 г. Учебная программа « Комплексная программа физического воспитания 1 -11 классов», авторы: В.И. Лях и А.А. Зданевич, -М. :Просвещение, 2012 год,

Учебник входит в перечень учебников, утверждённый приказом директора школы от 01.09.2019 № 01-08/336.

По количеству часов, отведенных на изучение каждой конкретной темы, Программа соответствует государственному стандарту основного общего (10-11 кл.) образования.

Согласно федеральному базисному учебному плану на изучение физической культуры в 11 классе отводится 3 ч. в неделю.

Цели обучения

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих целей:

- **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- **воспитание** бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

2. Требования к уровню подготовки учащихся.

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен

знать/понимать

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

3. Содержание учебного предмета физической культуры с указанием форм организации учебных занятий, на уровень отображено в образовательной программе школы.

Содержание учебного предмета физической культуры в 11 классе отражено в календарно-тематическом планировании.