

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**«Гимназия №1» г. Брянска**

*Приложение к приказу №52  
от 30 августа 2019 г*

# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физической культуре**

**для 10-11 классов**

**на 2019-2020 учебный год**

г. Брянск

2019 год

## **Аннотация к рабочей программе по физической культуре 10-11 классы**

Рабочая программа составлена на основе программы общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (автор В.И.Лях, А.А.Зданевич) М. Издательство «Просвещение», 2016г.

### **Главные цели состоят:**

1. Формирование у обучающихся интеллектуальной честности и объективности, способности к преодолению стереотипов, вытекающих из обыденного опыта.
2. Воспитание качеств личности, обеспечивающих социальную мобильность, способность принимать самостоятельные решения.
3. Формирование качеств мышления, необходимых для адаптации в современном информационном обществе.
4. Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.
5. Формирование представлений о физической культуре как части общечеловеческой культуры, о значимости физической культуры в развитии цивилизации и современного общества.
6. Развитие представлений о физической культуре как форме описания и методе познания действительности.
7. Формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособностей и развитие физических способностей.
8. Выработка установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.
9. Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявление предрасположенности к тем или иным видам спорта.

### **Изучение физической культуры в 10-11 классах призвано обеспечить:**

1. формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья,
2. оптимизацию трудовой деятельности и организации активного отдыха.

### **Планируемые результаты освоения курса физической культуры**

Изучение физической культуры даёт возможность достичь следующих результатов в направлении личностного развития:

1. Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; народов России и человечества.
2. Усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества.
3. Воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной.
4. Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию.
5. Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.
6. Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

7. Готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания.
8. Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества.
9. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей.
10. Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.
11. Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.
12. Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.
13. Усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Метапредметными результатами являются:

1. Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.
2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.
3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.
4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.
5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.
6. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.
7. Умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.

В области предметных результатов реализуются следующие задачи:

1. Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.
2. Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели.

3. Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма.
4. Освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах.
5. Обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.
6. Расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности.
7. Формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией.

Рабочая программа на изучение физической культуры в 10-11 классах отводит 2 учебных часа в неделю. Всего 68 часов в год.

#### Тематическое планирование

№	Разделы программы	Количество часов
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>52</b>
1.1	Основы знаний о физ. культуре	
1.2	Легкоатлетические упражнения	<b>18</b>
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	<b>14</b>
1.4	Лыжная подготовка	<b>10</b>
1.5	Спортивные игры	<b>10</b>
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>16</b>
2.1	Спортивные игры	<b>12</b>
2.2	Лыжная подготовка (кроссовая)	<b>4</b>
	<b>Итого за год, часов</b>	<b>68</b>