

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ГИМНАЗИЯ № 26 ИМЕНИ АНДРЕ МАЛЬРО»**

Согласовано  
на педагогическом совете гимназии  
01.09.2017 г. Протокол от 31.08.2017 г. № 1

Утверждено  
приказом директора № 73/1 от

**Рабочая программа  
предмета «Физическая культура»  
10-11 классы**

**Абрамова Д.А.**

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования **и соответствует требованиям:**

рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 1–11 классы. - М.: Просвещение, 2011 год);

авторской «Комплексной программой физического воспитания учащихся» (Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд. — М.: Просвещение, 2020. — 192 с.

Рабочая программа разработана на основе требований ФГОС к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования и программы формирования универсальных учебных действий.

### **Цели и задачи реализации программы**

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

**Цель** школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В средней школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств,

творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

### **Общая характеристика учебного предмета**

#### **«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Согласно Концепции развития образования в области физической культуры содержанием среднего образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно

развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

### **Структура учебного предмета**

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела:

«Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности);

«Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности);

«Физическое совершенствование» (мотивационный компонент деятельности).

### **Описание места учебного предмета в учебном плане**

Согласно Федеральному государственному образовательному стандарту на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 205 часа, из расчета 3 часа в неделю с X по XI класс. Вместе с тем, чтобы у учителей физической культуры были условия для реализации их творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени — 20 % (40 часов) от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование».

### **Общее количество часов на освоение программы по предмету на уровень обучения ( по учебному плану гимназии) :**

<b>Раздел программы</b>	<b>Х</b>
<b>Теоретические сведения</b>	В процессе уроков
<b>Легкая атлетика</b>	20
<b>Гимнастика</b>	21
<b>Спортивные игры Баскетбол</b>	22
<b>Спортивные игры Волейбол</b>	21
<b>Кроссовая подготовка</b>	18

<b>ИТОГО:</b>	<b>102</b>
---------------	------------

### **Формы контроля и критерии оценки**

Основными формами контроля являются зачетные занятия.

Критериями оценки являются:

уровень овладения теоретическими и методическими знаниями, практическими умениями и навыками;  
общая физическая подготовленность;  
уровень спортивно-технической подготовленности по базовым видам спорта и овладение жизненно-важными умениями.

### **Учебно-методический комплект по предмету «Физическая культура»**

В линию УМК для учащихся входят:

1. Матвеев А.П. Физическая культура. 10-11 класс. Учебник для общеобразовательных организаций. - М.Просвещение.2020 г.