Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре линии УМК под ред. В. И. Ляха, А. А. Зданевича составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года №1897;

- Примерной основной образовательной программы основного общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию от 8 апреля 2015 г. №1/15;

- Примерной рабочей программы по физической культуре под ред. В. И. Ляха, А. А. Зданевича, разработанной в соответствии с федеральным государственным стандартом основного общего образования;

Рабочая программа разработана в соответствии:

- с основной образовательной программой основного общего образования ГБОУ школы № 635 Приморского района Санкт – Петербурга;

- с учебным планом ГБОУ школы № 635 Приморского района Санкт – Петербурга.

В рабочей программе учтены идеи и положения Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, Программы развития и формирования универсальных учебных действий, Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 года, которые обеспечивают формирование российской гражданской идентичности, овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу для саморазвития и непрерывного образования, целостность общекультурного, личностного и познавательного развития учащихся, коммуникативных качеств личности.

Целями реализации рабочей программы являются:

- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственнонго здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

- 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 приёмами базовых видов спорта, освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии,роли в формировании ЗОЖ, обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно оздоровительной дельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями, воспитание положительных качеств личности, норм коллетивного взаимодеймствия и сотрудничества в учебной и сореновательной деятельности.

- воспитание культуры личности, отношения к предмету физическая культура как к части общечеловеческой культуры, играющей особую роль в общественном развитии.

Достижение поставленных целей при реализации рабочей программы предусматривает решение следующих задач:

- обеспечение преемственности в освоении курса физическая культура при переходе от первого уровня образования ко второму;

- формирование мотивации изучения физической культуры, готовность и способность учащихся к саморазвитию, личностному самоопределению, построению индивидуальной траектории изучения предмета;

- формирование у учащихся способности к организации своей учебной деятельности посредством освоения личностных, познавательных, регулятивных и коммуникативных универсальных учебных действий;
- формирование специфических для физической культуры стилей мышления, необходимых для полноценного функционирования в современном обществе;
- формирование умений представлять информацию в зависимости от поставленных задач в виде таблицы, схемы, графика и диаграммы, использовать компьютерные программы, Интернет при ее обработке;
- овладение системой навыков, умений и знаний, необходимых для решения задач повседневной жизни, изучения смежных дисциплин и продолжения обучения по предмету физическая культура.

Рабочая программа предназначена для изучения физической культуры в 11 классах по учебникам физической культуры под ред. А. А. Зданевича. Учебники входят в Федеральный перечень учебников, рекомендованный Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях и утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014 года №253. Учебник имеет гриф «Рекомендовано Министерством образования и науки РФ».

В программе 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.

Общая характеристика учебного предмета

В курсе физической культуры можно выделить *две части -базовую и вариативную.*

В ходе освоения учебного предмета учащиеся 11 класса получают основы знаний по физической культуре, умения и навыки, приёмы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля:

1.1 Естественные основы,
1.2 Социально-психологические основы,
1.3 Приёмы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля,
1.4 Подвижные игры,
1.5 Гимнастика с элементами акробатики,
1.6 Лёгкоатлетические упражнения.

Таким образом, изучение физической культуры в 11 классах в первую очередь направлено на решение следующих задач:

- укрепление здоровья учащихся,
- овладение школой движений,
- развитие координационных и кондиционных способностей,
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей,

- выработку представлений об основных видах сорта,
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, Подвижными игр.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. В 11 классах единоборства заменяются разделами лёгкой атлетики и кроссовой подготовки. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и один час урочного времени в каждой четверти.

Описание места учебного предмета в учебном плане

В соответствии с федеральным базисным учебным планом в рамках основного общего образования, учебным планом ГБОУ школы 635 Приморского района Санкт – Петербурга рабочая программа рассчитана на преподавание в 11 классах в объеме 3 часа.

Количество часов в год – 102 часа

Количество часов в неделю – 3 часа.