Название курса	**Физическая культура**
Класс	10-11
Количество часов	204 ч. (3 часа в неделю)
Нормативно - правовое обеспечение	При составлении рабочей программы произведена корректировка примерной и авторской программы в плане изменения числа тем, последовательности их изложения и перераспределения часов. Данные изменения вызваны климатическими условиями края и возможностями материально-технической базы учебного учреждения. При планировании учебного материала настоящей программы тема «Лыжные гонки» и «Плавание» заменены на углублённое освоение содержания тем «Гимнастика», «Спортивные игры» и введен раздел «Кроссовая подготовка». Для бесснежных районов Российской Федерации или в отсутствие условий для занятий лыжной подготовкой разрешается заменять модуль «Лыжные гонки» на двигательную активность на свежем воздухе (протокол от 08.04.2015года №1/15). Занятия на открытом воздухе обеспечивают выраженный оздоровительный эффект, способствуют закаливанию организма, укреплению здоровья. Поэтому большая часть программного материала спланирована на открытом воздухе (легкая атлетика, кроссовая подготовка, спортивные игры, полоса препятствий). Для обеспечения большей прикладности, разностороннего воздействия на кондиционные и координационные способности обучающихся рекомендуется проводить занятия на открытой местности, в условиях преодоления естественных и искусственных препятствий. В связи с тем, что погодные условия периодически меняются и не всегда соответствуют нормальному режиму, прохождение отдельных разделов программы в ходе учебного процесса может меняться местами изучения. При этом обязательный минимум федерального государственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры изучается в полном объеме. При разработке рабочей программы соблюдена практико-ориентированная направленность и логическая последовательность освоения программного содержания темы «Элементы единоборств». Данный раздел программы оказывает разностороннее воздействие на развитие координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реагирования и перестроения двигательных действий, равновесие, вестибулярная устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц, дифференцирование силовых параметров движения) и кондиционных (скоростно-силовых, силовых, силовой выносливости) способностей. Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а также климатогеографических и региональных особенностей (протокол от 08.04.2015года №1/15). Понятийная база и содержание курса основаны на поло¬жениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе: • требованиях к результатам освоения образовательной про¬граммы основного общего образования, представленной в Фе¬деральном государственном стандарте основного общего об¬разования; • Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина; • Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»; • Федеральном законе «О физической культуре и спорте»; • Стратегии национальной безопасности Российской Феде¬рации до 2020 г.; • Примерной программы основного общего образования; • Приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. Приказе Минобрнауки РФ от 03.06.2008 N164, Приказе Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609 Положении о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» («ГТО») (постановление Правительства РФ от 11 июня 2014г №540).
Составители	УМК В.И.Лях
Цель курса	Целью школьного физического воспитания является 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 - содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам; - формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности; - расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями базовых видов спорта, упражнений современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях; - дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростносиловых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения двигательных действий, их согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.); - формирование знаний и представлений о современных оздоровительных системах физической культуры, спортивной тренировки и соревнований; - формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля; - формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнения функций отцовства и материнства, подготовки к службе в армии; - формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания; - дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции; - закрепление потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта (на основе овладения средствами и методами их организации, проведения и включения в режим дня, а также как формы активного отдыха и досуга).
Структура курса	Знание о физической культуре. Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте 16ч - спортивные игры 40ч - гимнастика с элементами акробатики 36ч - легкая атлетика 40ч - кроссовая подготовка 28ч -элементы единоборств 16ч Материал, связанный с региональными и национальными особенностями (гандбол) 12ч По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углублённому изучению одного из видов спорта (волейбол) 16ч