*Приложение 1*

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» соответствует ФГОС, разработана на основе авторской программы: «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха . 5-9 классы». М.: Просвещение, 2019 г.»

Для реализации программного содержания в учебном процессе рабочая программа обеспечена учебниками, включенными в Федеральный перечень учебников рекомендованных МИНОБР Науки России к использованию:

Лях, В. И*.* Физическая культура. 10–11 классы: учебник для общеобразовательных организаций /. В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2020.

При составлении рабочей программы произведена корректировка примерной 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 «Лыжная подготовка» заменена на раздел легкой атлетики «Кроссовая подготовка».

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных

**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 основной 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.

**Задачи физического воспитания учащихся 10 -11 классов направлены на:**

* содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать 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 физиологической подготовленности;
* расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
* дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
* формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значений занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
* закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
* формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;
* дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Курс «Физическая культура» изучается в 10-11 классах из расчета 3 ч в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Раздел «Физкультурно-оздоровительная деятельность»изучается на протяжении всего изучения учебного предмета «Физическая культура», так как практически на каждом уроке учителями физической культуры проводится общая разминка, включающая комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, а также проводятся индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры для отдельных учащихся.

Содержание раздела «Физкультурно-оздоровительная деятельность» дополнено следующей единицей: «Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» ГТО.

**Распределение учебных часов по классам**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Классы** | Недельное распределение учебных часов | Количество учебных недель | Количество часов по годам обучения |
| **10 класс** | 3 часа | 35 недель | 105 часов |
| **11 класс** | 3 часа | 34 недель | 102 часов |
| **Итого** | **207 часов** |