**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Твери**

**средняя школа №55**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **принято**  **на заседании методического**  **объединения учителей**  **Протокол №\_\_\_\_\_\_\_\_**  **от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_201.. г.**  **Руководитель МО\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** |  | **утверждаю**  **Директор**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **О.С. Старостина**  **Приказ №\_\_\_\_\_\_\_**  **от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_201..** |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

|  |
| --- |
| **по физической культуре** |
| **2019 – 2020 уч. год** |
| **10-11 классы** |

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |

**Тверь — 2019**

**Пояснительная записка**

Программа по  физической культуре  для  классов разработана в соответствии с требованиями федерального компонента государственного образовательного стандарта среднего (полного)  общего   образования

**Раздел  I**

**Цели и задачи учебного предмета (курса):**

**Целью** учебной программы по физической культуре является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета дисциплины «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений.

        Решение **задач** физического воспитания учащихся 10-11х классов направлены на:

* содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностной ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
* обучение основам базовых видов двигательных действий;
* дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
* формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
* выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
* углубления представления об основных видах спорта, соревнованиях, снаряда и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
* воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
* выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
* формирования адекватной оценки собственных физических возможностей;
* воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
* содействие развитию психических процессов и обучение основам  психической саморегуляции.

Указанные цели и задачи отвечают требованию стандарта: «Курса физической культуры для основной (общей) школы.

**Требования к уровню подготовки**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**Знать и понимать**:

* особенности развития избранного вида спорта;
* основы истории развития физической культуры в России
* педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
* биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
* физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
* возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
* психофункциональные особенности собственного организма;
* индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
* способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
* правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

**Уметь:**

* технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их;
* в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга; (проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
* разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
* контролировать и регулировать функциональное состояние; организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
* соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.

**Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

* преодоление безопасными способами естественных и искусственных препятствий;
* соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной двигательной деятельности;
* наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью;
* самостоятельной организации активного отдыха;
* выполнение нормативов Всероссийского физкультурно – спортивного Комплекса «Готов к труду и обороне».

Тематическое планирование

|  |  |
| --- | --- |
| **Раздел программы** | **Кол-во часов** |
|
| Знания о физической культуре | 6 |
| Гимнастика с элементами акробатики | 24 |
| Легкая атлетика | 25 |
| Лыжная подготовка (теория) | 12 |
| Спортивные и подвижные игры | 35 |
| Упражнения общей физической направленности | 10 |
| ***Всего*** | ***102*** |
|  |  |

***Класс:***11

|  |  |
| --- | --- |
| **Раздел программы** | **Кол-во часов** |
|
| Знания о физической культуре | 2 |
| Гимнастика с элементами акробатики | 24 |
| Легкая атлетика | 25 |
| Лыжная подготовка | 22 |
| Спортивные и подвижные игры | 29 |
| ***Всего*** | ***102*** |
|  |  |