

Программа составлена на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания обучающихся 1–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2010) Она разделена на три программы: программа для 1–4 классов, 5–9 классов и 10–11 классов. Учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе и на его преподавание отводится 105 часов в год, 3 часа в неделю. Промежуточная аттестация является обязательной. Она проводится в соответствии с Положением по каждому учебному предмету по итогам года, в том числе за счёт часов резерва.

Физическое воспитание является одной из составляющих культуры общества. Находясь в определенных взаимоотношениях с другими социальными подсистемами, в процессе накопления духовных и материальных ценностей складывается физическая культура. Основной целью физического воспитания обучающихся 10 класса является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Для достижения этой цели необходимо решать следующие основные задачи:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Задачи физического воспитания обучающихся 10 класса **направлены:**

- на содействие гармоничному развитию личности, укрепление здоровья обучающихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактики плоскостопия, содействие гармоничному развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- формирование знаний физической культуры для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- углубленное представление об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции;

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть – входит материал в соответствии с федеральным 3

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.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. В 10 классе единоборства заменяются разделами легкой атлетики и кроссовой подготовки.

Для ознакомления с теоретическими сведениями выделяем время в процессе уроков.

Предусмотрены в плане домашние и самостоятельные задания, упражнения для развития двигательных качеств и контроль за их развитием, воспитательные задачи, основы знаний о физической культуре и межпредметные связи.