

Учебный предмет «Физическая культура»

10-11 класс

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями), с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 (с изменениями от 31.12.2015г. № 1577, от 11.12.2020 №712 на основе требований к результатам освоения Основной образовательной программы среднего общего образования (далее ООП СОО), с учетом основных направлений программ, включенных в структуру ООП СОО (Программы развития УУД на уровне СОО, Рабочей программы воспитания, Программы коррекционной работы и положений, Концепции образования этнокультурной направленности в Республике Коми (http://minobr.rkomi.ru/left/dok/info_mat/)).

При разработке РПУП учитывалась авторская программа (В.И. Лях «Физическая культура. 10 – 11 классы» М.: Просвещение, 2014), цели и задачи Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы (решение коллегии Министерства просвещения и науки РФ от 24.12.2018г.)

Физическая культура является неотъемлемой частью культуры общества, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

Целью изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования является формирование у обучающихся 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.

Задачами изучения учебного предмета «Физическая культура» являются:

- развитие двигательной активности учащихся;
- достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств;
- повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- формирование системы знаний о физическом совершенствовании человека;
- приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей;

— формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности обеспечение условий для приобретения обучающимися базовых умений и навыков, способствующих повышению личных показателей физического развития, физической подготовленности, освоению широкого социального спектра универсальных компетенций, необходимых для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурного образования.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

Физическое воспитание является универсальным средством формирования разносторонней и гармонично развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Учебный предмет «Физическая культура» обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения, воспитания и оздоровления. Его содержание направлено на развитие физических качеств, двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурно-спортивной деятельности, формирование культуры здорового образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» создает условия для развития мотивации обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, отражает результаты обучения, включающие положительную динамику личных показателей физического развития, физической подготовленности, физического совершенствования каждого обучающегося. Умения выполнять технические и тактические действия, приемы и физические упражнения из различных видов спорта важны для дальнейшего использования в двигательной, игровой и соревновательной деятельности на протяжении всей жизни человека.

В процессе преподавания учебного предмета «Физическая культура» формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретает опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физического воспитания для организации учебной, внеурочной и досуговой деятельности.

Предметом образования в области физической культуры является двигательная деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической

природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое

совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности). Двигательная деятельность как учебный предмет представлена тремя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность, спортивно-оздоровительная деятельность и прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.

В первом разделе «Физическая культура и здоровый образ жизни» даются сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности, приводятся сведения по истории развития древних и современных олимпийских игр, раскрываются основные понятия спортивной тренировки (нагрузка, физические качества, техника двигательных действий), даются представления об общей и специальной физической подготовке и формах их организации, раскрывается понятие спорт и спортивная подготовка, внедряется всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Дается перечень способов по самостоятельной организации и проведению оздоровительных форм занятий физической культурой, приемов контроля и регулирования физических нагрузок, самомассажа и гигиенических процедур.

Во втором разделе «Физическое совершенствование» первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. В данном разделе даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, адресованные учащимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья (приобретенные или хронические заболевания).

В разделе «Физкультурно-оздоровительная деятельность» приводятся физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта, имеющих относительно выраженное прикладное значение и вызывающих определенный интерес у учащихся. Для реализации творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических

технологий и подходов, программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени.

РПУП по физической культуре для 10-11 классов предусматривает обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта: легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, спортивные игры. Во всех темах уделяется внимание на закрепление техники выполнения упражнений.

Обязательный минимум содержания основных образовательных программ содержит требования изучения основных способов плавания. С учетом климатических условий региона и отсутствия материально-технической базы, часы, отведенные на изучение практической части подраздела «Плавание» перенесены в теоретическую подготовку, которая реализуется через подводящие упражнения, рекомендации для самостоятельной работы.

С целью совершенствования физического воспитания обучающихся, имеющих проблемы в состоянии здоровья, их приобщения к регулярным занятиям физической культурой с учетом физиологических особенностей их развития, осуществляется дифференцированный подход к учету достижений, учащихся на уроках физической культуры (письмо Минобразования России от 31.10.2003 г. № 1351- 263/123).

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Учебный предмет «Физическая культура» принадлежит к предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности». Учебный план МОУ «СОШ №21» предусматривает обязательное изучение физической культуры на этапе среднего общего образования в объёме 138 часов за два года обучения. Рабочая программа рассчитана в 10 классе – 70 часов, 11 классе – 68 часов.