

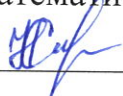
# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Школа № 156» г.о.Самара

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО  
учителей естественно-  
математического цикла

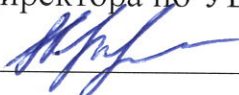


Синева Н.А.

Протокол №1 от «[25]»  
[08] [2023] г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

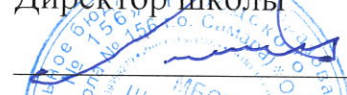


Крылова Э.И.

«[28]» [08] [2023] г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы



Макаров А.С.

Приказ № [326-од] от «[28]»  
[08] [2023] г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 11 классов

г.Самара 2023 г.

## Аннотация к рабочей программе по физической культуре 10-11 классы

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего и среднего (полного) образования.

Рабочая программа В.И. Лях «Физическая культура. Предметная линия учебников В.И. Ляха 10—11 классы. Москва «Просвещение»», разработана на основе учебника В.И. Ляха «Физическая культура 10»11 классы, М., Просвещение, 2018 Г». Рабочая программа рассчитана на объем 102 учебных часа (3 часа в неделю),

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.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в старшей школе направлен на решение следующих задач:

- 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, скоростно-силовых, 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 о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, подготовки к службе в армии;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, 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).

В планирование внесены изменения:

- элементы единоборств — в процессе изучения учебного предмета;
- спортивные игры — баскетбол, волейбол, по выбору учащихся;
- плавание — исключено, т.к. нет условий для проведения.
- Лыжная подготовка — исключена и заменена на спортивные игры и общую физическую подготовку, т.к. нет условий для проведения.