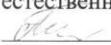


**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Лицей
Классический» городского округа Самара**

РАССМОТРЕНО
на заседании кафедры предметов
естественно-научных дисциплин
 Панарина Г.В.,
Протокол №1
от «30» августа 2017 г.

ПРОВЕРЕНО
Заместитель директора по УВР

Зубова А.А.
«31» августа 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ Лицей
Классический г.о. Самара
 А.Е.Титов
Приказ от 31.08.2017г. № 104

Рабочая программа

Наименование учебного предмета Физическая культура

Класс 10-11

Уровень общего образования основное общее

Уровень реализации образовательной программы базовый

Учитель Богданов А.С.

Срок реализации программы 1-11 классы

Планирование составлено на основе

Программ ОУ Комплексная программа физического воспитания. 1-11 классы.

В.И. Лях, А.А. Зданевич. -М.: Просвещение, 2011

рекомендована федеральной программой Министерства образования РФ

(название, автор, год издания, кем рекомендовано)

Рабочую программу составил (а):

Богданов А.С.
учитель физической культуры

Самара, 2017г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе Федерального компонента государственного образовательного стандарта основного общего образования по физической культуре и Программ ОУ Комплексная программа физического воспитания. 1-11 классы. В.И. Лях, А.А. Зданевич. -М.: Просвещение, 2011

Для реализации программы используются следующие учебники:

Для реализации программы используются следующие учебники:

1. «Физическая культура.10-11 кл.» (базовый уровень) автор В.И. Лях.- М.:Просвещение, 2014

Учебные часы распределены следующим образом:

10 класс – 3 ч. в неделю (102 ч. в году)

11 класс – 3 ч. в неделю (102 ч. в году)

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физкультура».

Выпускник должен **знать/понимать:**

- роль физической культуры и спорта в развитии общества и человека формировании ЗОЖ , организации активного отдыха, профилактике вредных привычек, цели и принципы современного олимпийского движения, региональные виды спорта, ведущих спортсменов Вологодской области;
- основные правила выполнения двигательных действий,
- правила закаливания, способы самомассажа;
- гигиенические требования и правила ТБ во время самостоятельных занятий.

Уметь:

- составлять и выполнять комплекс гигиенической гимнастики и специализированную зарядку для коррекции осанки, отклонений в развитии организма;
- выполнять основные гимнастические, акробатические, л/а упражнения, технические действия в спортивных играх;
- регулировать физическую нагрузку, осуществлять самоконтроль;
- использовать знания и умения для самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств с учётом состояния здоровья, выполнять элементы судейства соревнований и правила проведения туристических походов.

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура» отражено в программе.

3. Тематическое планирование составлено на основе программы без изменения тем и количества часов, отведенных на изучение тем.