1. **Пояснительная записка**

 Данная рабочая программа ориентирована на учащихся 10 класса и реализуется на основе следующих документов:

 1.Программа «Комплексная программа физического воспитания», авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич, Москва, Просвещение. 2011 год;

 2.Учебно-методическое пособие «Кроссовая подготовка в школе», авторы СП. Аршинник, В.И. Тхорев, В.М. Шиян, Краснодар, 2007 год;

 3.Стандарт основного общего образования по физической культуре.

**Целью физического воспитания** в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

**Задачи физического воспитания учащихся 10 классов направлены на:**

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку 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 физиологической подготовленности;

- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;

- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;

- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;

- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма,развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;

В пояснительной записке к Комплексной программе «Физического воспитания учащихся 1-11 классов» (авторы В.И.Лях, А.А.Зданевич), авторский коллектив не указал на возможность её корректировки в плане изменения числа тем, перераспределения часов и это создало необходимость к модификации программы. В данной рабочей программе произошла замена часов по лыжной подготовке на кроссовую подготовку, в связи с региональными погодными особенностями Краснодарского края и в вариативную часть программы добавлена тема «Казачьи игры» связанные с национальными особенностями. Все изменения отражены в таблице:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Авторская программа | Рабочая программа |
| /. | ***Базовая часть*** | ***87*** | ***87*** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Спортивные игры | 21 | 21 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | 18 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 21 | 21 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 18 | **-** |
| 1.5 | Кроссовая подготовка | **-** | **18** |
| 1.6 | Элементы единоборств | 9 | **9** |
| 1.7 | Плавание | **-** | **-** |
| ***2.*** | ***Вариативная часть*** | 75 | ***15*** |
| 2.1 | Казачьи игры (национальные особенности) | 6 | 6 |
| 2.2 | Баскетбол (по выбору) | 9 | 9 |
| **Всего:** | **102** | **102** |