

## Аннотация к рабочей программе по физической культуре для 10 - 11 классов

Данная программа составлена на основе нормативных документов:

1. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования от 17 декабря 2010 г. № 1897(в ред. Приказа Минобрнауки РФ от 29. 12. 2014 № 1644).
2. Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 31.03.2014 № 253 ( в ред. Приказов Минобрнауки от 08.06. 2015 №576, от 28.12.2015 № 1529, от 26.01.2016 № 38, от 21.04.2016 № 459, от 29.12.2016 № 1677, от 08.06.2017 № 535, от 20.06.2017 № 581, от 05.07.2017 № 629).
3. Приказ Минпросвещения России от 28.12.2018 № 345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».
4. Основной образовательной программы основного общего образования ГБОУ СОШ с. Красноармейское.
5. Учебного плана ГБОУ СОШ с. Красноармейское на 2020 – 2021 учебный год.
6. Примерной рабочей программы «Физическая культура» 10-11 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций./ В.И. Лях – Москва «Просвещение» 2019.
7. Внедрение Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». В соответствии с указом президента РФ от 24.03. 2014 года № 172 вводится в действие Всероссийский физкультурно- спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Процесс реализации внедрения Всероссийского комплекса «Готов к труду и обороне» среди учащихся включает этап агитационно-пропагандистской работы. Работа по внедрению комплекса ГТО предусматривает использование различных форм деятельности на уроках с целью активизации учащихся и популяризации комплекса ГТО.

### Места учебного предмета и курса в учебном плане:

Рабочая программа для 10-11 классов составлена на основе Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования и примерной рабочей программы «Физическая культура» 10-11 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций./ В.И. Лях – Москва «Просвещение» 2019. Общее число учебных часов за два года обучения - 204, из них по 102 ч (3 ч в неделю) в 10-11 классах.

Данная программа рассчитана на условия образовательного учреждения со стандартной базой для занятий физическим воспитанием, стандартным набором спортивного инвентаря и оборудования. Физическая культура является частью образовательной области и разработана с учетом логики учебного процесса среднего (полного) образования, межпредметных и внутрипредметных связей, планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка. Учебное содержание каждого из разделов программы излагается в логике от общего к частному и от частного к конкретному, что задает определенную логику в освоении школьниками учебного предмета, обеспечивает перевод осваиваемых знаний в практические навыки и умения.

Ключевая идея курса заключается в гармонизации духовных и физических сил, формировании общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие.

Специфика курса «Физическая культура» 10-11 классов требует особой организации учебной деятельности школьников в форме: уроки физической культуры, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Физическая культура играет важную роль, как в практической, так и в духовной жизни общества. Практическая сторона образования по физической культуре это двигательная активность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека, формирование двигательных навыков и развитие физических качеств определяют его физическую работоспособность, духовная - с интеллектуальным развитием человека, формированием характера и общей культуры. Духовно богатый человек выстраивает отношения с другими людьми на основе взаимопонимания и отзывчивости, умения вслушиваться в себя и находить в самом себе нужные жизненные решения. Иными словами: быть толерантным. Духовное здоровье является сложным сочетанием основных качеств личности и общественного сознания, обеспечивающим жизнеспособность человека и всего общества.

Практическая полезность двигательной (физкультурной) деятельности обусловлена тем, что она позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Без базовой подготовки по данному предмету невозможно стать образованным человеком, так как с помощью физических упражнений и других средств физического воспитания можно в широком диапазоне изменять функциональное состояние организма, целенаправленно регулировать его, при этом совершенствовать функции нервной системы, вызывать мышечную гипертрофию, увеличивать работоспособность сердечнососудистой и дыхательной системы и т.д.

Обучение физической культуре дает возможность развивать у учащихся основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, формирует у них представление о физической подготовке и физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма.

Физическая культура как образование вносит свой вклад в формировании духовного и физического здоровья школьника, содействует всестороннему развитию учеников, способствует подготовке человека к жизнедеятельности, служит целям становления общей культуры россиян.

При организации процесса обучения в рамках данной программы предполагается применением следующих педагогических технологий обучения: организации самостоятельной работы, творческой деятельности, организации группового взаимодействия, оценки достижений, самоконтроля.

Внеурочная деятельность по предмету предусматривается в формах: спортивные секции по баскетболу, волейболу, футболу, дни «Здоровья», спортивные соревнования по видам спорта.

### **Цели и задачи:**

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих **целей:**

- 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.
- Владение 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.

На основании требований Государственного образовательного стандарта в содержании тематического планирования предполагается реализовать актуальные в настоящее время компетентностный, личностно-ориентированный, деятельностный подходы, которые определяют **задачи** физического воспитания учащихся 10–11 классов:

- 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 физиологической подготовленности.
- Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях.
- Дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей.
- Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовке к службе в армии.
- Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.

- Формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания.
- Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

#### **Учебно-методический комплект**

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Для проведения уроков физической культуры используется следующая литература:

Учебник «Физическая культура» 10–11 классы под редакцией В. И. Ляха, А.А. Зданевич – М.: Просвещение, 2019.

Задание для подготовки к Олимпиаде под редакцией В.К. Шлыкова, И.Н.Марченко.

Олимпиада по предмету Физическая культура под редакцией Н.И.Чеснокова, В.В.Кузина, А.А.Красникова.

#### **Рабочая программа рассчитана:**

10 класс - на 102 часа, в неделю – 3 часа

11 класс - на 102 часа, в неделю – 3 часа