

## **АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов составлена на основе примерной рабочей программы. Предметная линия учебников 10-11 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций: базовый уровень / В. И. Лях. –8-е изд.- М.: Просвещение, 2018, - 271с

**Цель:** школьное физическое воспитание как 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.

### **Задачи:**

1) содействовать гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;

2) формировать общественные и личностные представления о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;

3) расширять двигательный опыт 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;

4) развивать кондиционные (силовые, скоростно-силовые, выносливость, скорость и гибкость) и координационные способности (быстроту перестроения двигательных действий, способность к произвольному расслаблению мышц, вестибулярную устойчивость и др.);

5) формировать знания и представления о современных оздоровительных системах физической культуры, спортивной тренировки и соревнований;

6) формировать знания и умения оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;

7) формировать знания о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнения функций отцовства и материнства, подготовки к службе в армии;

8) формировать адекватную самооценку личности, нравственное самосознание, мировоззрение, коллективизм, развитие целеустремленности, уверенность, выдержку, самообладание;

9) закреплять потребность к регулярным занятиям 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.

*Программа обеспечена учебно-методическим комплектом:*

Физическая культура. 10-11 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций: базовый уровень/ В. И. Лях.- 8-е изд.- М.: Просвещение, 2018 г.-271 с.

На изучение физической культуры на уровне среднего общего образования отводится 68 часов из расчета 1 час в неделю с 10-го по 11-й класс. При этом:

- в 10-ом классе – 34 часа
- в 11-ом классе – 34 часа

В рабочую программу по физической культуре внесены следующие изменения:

- раздел «Элементы единоборств» изучаются только в той части, которая не требует специального борцовского покрытия.

- вариативная часть программного материала спланирована на основе культивируемой в регионе народной игры «Русская лапта».

- раздел «Знания о физической культуре» и «Способы физкультурной деятельности» распределены по всем разделам программного материала для изучения в процессе уроков.

В раздел «Основы знаний» добавились темы о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне», а именно «История развития комплекс ГТО», «Современный комплекс ГТО, требования и норматив» и самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на подготовку к выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами общего образования, утвержденными приказами Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. N 373, от 17 декабря 2010 г. N 1897 и от 17 мая 2012 г. N 413)

В примерной программе не предусмотрены часы для проведения контрольных, лабораторных, практических работ, экскурсий, проектов, исследований по предмету. Для определения уровня физической подготовленности школьников используются тесты- упражнения: бег 30м; бег 1000м; прыжок в длину с места; подтягивание (мальчики), поднимание туловища за 30с(девочки), тест на гибкость «складка», челночный бег, шестиминутный бег. Контроль за физической подготовленностью учащихся проводится 2 раза в учебном году; в сентябре и в мае. Результаты оцениваются по специальным таблицам. После сентябрьского тестирования результаты анализируются. На основании анализа учитель планирует и включает в уроки необходимые упражнения, направленные на развитие той или иной двигательной способности, намечает общую стратегию в создании системы домашних заданий.