

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

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.

Календарно – тематическое планирование составлено на основе Рабочей программы. Календарно – тематическое планирование составлено на основе Рабочей программы (ID 3335739) учебного предмета «Физическая культура» для обучающихся 10-11 классов в соответствии с ФОП 2023 года. Составитель Фомина Оксана Ивановна, учитель физической культуры

УМК: *Учебники:* Физическая культура 10-11 кл. В.И. Лях, М.: Просвещение, 2019 год.

В связи учебным планом образовательной организации в 2024/2025 учебном году в рабочую программу внесены изменения: разделы «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной двигательной деятельности», «Физкультурно-

оздоровительная деятельность», «Спортивная и физическая подготовка» учебный материал сокращен.

Планирование рассчитано на 68 часов в году при двух занятиях в неделю и может быть реализовано с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Модуль «Плавательная подготовка» заменен на модуль «Лёгкая атлетика» и реализуется в этом модуле в теоретической форме.

Раздел «Знания о физической культуре» реализуется в процессе урока.

Распределение содержания контрольных мероприятий по четвертям

1-я четверть	2-я четверть	3-я четверть	4-я четверть
1. Бег на 60м (сек.). 2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (м)	1. Подъёмы туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 минуту)	1. Отжимание в упоре лёжа (кол-во раз). 2. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	1. Бег 100 м (мин., сек.)

