

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

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего и среднего (полного) образования. Рабочий план разработан на основе примерной программы «Комплексная программа физического воспитания, 1 – 11 классы. Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М: «Просвещение», 2011 г.»

Содержание программы направлено на освоение знаний, умений и навыков на базовом уровне. Программа обеспечена учебно-методическим комплексом: Физическая культура. 10–11 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2011., и соответствует Федеральному перечню учебников, рекомендованных Министерством образования и науки Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях на 2016-2017 год.

Цель программы: обеспечение современного образования учащихся в контексте требований ФГОС. Целью школьного физического воспитания является 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. Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

1. содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
2. обучение основам базовых видов двигательных действий;
3. дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно- силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
4. формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

5. выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
6. углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
7. воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
8. выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
9. формирование адекватной оценки собственных физических возможностей; воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
10. содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

В 10 – 11 классах продолжается изучение и совершенствование элементов по разделу «Спортивные игры». В программе для учащихся 10 - 11 классов двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивная деятельность.

Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья школьников и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга.

Вторая содержательная линия «Спортивная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности.

Особенностью урочных занятий в 10 – 11 классах является совершенствование базовых двигательных действий, включая технику основных видов спорта: легкая атлетика, гимнастика, народные и спортивные (баскетбол, волейбол) игры. Базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 105 часов в 10 классе, 102 часа – в 11 классе при трёх учебных занятиях в неделю и это в первую очередь направлено на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, ориентировано, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Также, в 10 - 11 классах школьники должны освоить различные упражнения из лёгкой атлетики, в том числе, метание различных по массе и форме снарядов (гранаты, утяжелённые малые мячи и др.). В гимнастических и акробатических упражнениях: должны выполнять комбинацию из 5 элементов на брусках или перекладине, выполнять опорный прыжок ноги врозь, через коня - в длину, выполнять комбинации из отдельных элементов со скакалкой, обручем. В спортивных играх: демонстрировать и применять упражнения основных технико – технических действий одной из спортивных игр. Участвовать в соревнованиях по программе 10-11 классов. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончанию раздела, так и по мере освоения умений и навыков.

По окончанию 11 класса, учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Нормативы» что соответствует обязательному минимуму содержания образования.