

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ

по предмету «Физическая культура»

для 10-11 классов

Нормативная основа разработки программы

Рабочая программа по физической культуре на уровне среднего общего образования (базовый уровень) составлена на основе положений и требований к результатам освоения основной образовательной программы, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте среднего общего образования, а также Примерной рабочей программы к предметной линии учебников В. И. Ляха. 10—11 классы: учеб. пособие для общеобразовательных организаций.

Реализуемые УМК программы

Лях В. И., Физическая культура (базовый уровень), Просвещение, 2021

Содержание и цель реализации программы

Изучение физической культуры в 10-11 классах направлено на реализацию целей и задач, сформулированных в Государственном стандарте общего образования по физической культуре. Изучение физической культуры на ступени среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих целей:

- 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 физической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями базовых видов спорта, 4 упражнений современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной

физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях;

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

- формирование знаний и представлений о современных оздоровительных системах физической культуры, спортивной тренировки и соревнований;

- формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;

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

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

- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции;

- закрепление потребности в регулярных занятиях 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).

В рабочей программе по физической культуре соблюдена системная направленность: это основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном

виде спорта. Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Содержание обучения представлено в программе разделами: «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Гимнастика с элементами акробатики», «Лыжная подготовка».

Место учебного предмета в структуре основной образовательной программы

В учебном плане среднего общего образования и/или в индивидуальном учебном плане физическая культура занимает место предмета из обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности».

Срок реализации программы

Два года.

Количество часов для реализации программы

В соответствии с учебным планом предмет «Физическая культура» на базовом уровне изучается в 10 и 11 классах. На изучение учебного предмета «Физическая культура» по учебному плану школы отводится в 10 классе – 3 часа в неделю (102 часа в год), в 11 классе – 3 часа в неделю (102 часа в год). Общее число учебных часов за два года обучения – 204.

Приоритетными формами текущего контроля являются контрольные работы, сдача нормативов, периодичность проведения которых определяется тематическим планированием. Промежуточная аттестация по предмету проводится в форме подведения итогов обучения за учебный год. Формы и сроки итогового контроля отражаются в календарном учебном графике на текущий учебный год.