

## Аннотация к рабочей программе по физической культуре

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» среднего общего образования для 10-11-х классов составлена на основе авторской программы Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 10-11 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций /В.И. Лях. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2021.- 80с.

**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, 2022 г.-271 с.

Курс «Физическая культура» изучается с 10 по 11 класс из расчёта 3 ч в неделю: в 10 классе – 102ч, в 11 классе – 102ч,

Рабочая программа рассчитана на 204 ч. на два года обучения (по 2 ч. в неделю).

При этом:

- в 10-ом классе – 102 часа

- в 11-ом классе – 102 часа

Разделы: «Знания о физической культуре » 10-11 классы,– теоретический материал осуществляется в течение года в процессе урока.

В рабочей программе 10-11-х классов внесены изменения в распределении учебного материала в связи с отсутствием условий проведения занятий, недостаточным

оснащением спортивным инвентарём разделы «Плавание» и «Лыжная подготовка» заменить разделом «Лёгкая атлетика» и «Спортивные игры» (приказ МАОУ «СПШ №33» № 682 от 06.07.31.08.2021г.)

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.