

Аннотация к рабочей программе по учебному курсу
«Физическая культура» 10-11 класс
на уровне среднего общего образования

Рабочая программа по физической культуре в 10 - 11 классах разработана на основе:

- ✓ Федерального Государственного образовательного стандарта основного общего образования;
- ✓ Комплексной программы по физической культуре 1-11 классы министерства образования РФ;

1. Примерные рабочие программы «Физическая культура» 10-11 класс. Предметная линия учебника В.И.Ляха. (М.: Просвещение 2019 г.)
2. «Физическая культура для обучающихся 8-11 классов на основе фитнес-аэробики О.С. Слуцкер, Т.Г. Полухина, В.С. Козырева для девушек 10-11 классов» Жован Г.Ф., Прокопенко А.В., Шиловских К.В..

Учебно-методический комплект

Рабочая программа ориентирована на использование учебно-методического комплекта: Учебно-методический комплекс учителя:

1. Примерная рабочая программа «Физическая культура» 1-4 класс В.И.Ляха, (М.: Просвещение 2019 г.)
2. Примерная рабочая программа «Физическая культура» 5-9 класс М.Я.Виленского, В.И.Ляха, (М.: Просвещение 2019 г.)
3. Примерная рабочая программа «Физическая культура» 10-11 класс В.И.Ляха, (М.: Просвещение 2019 г.)
4. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич – М. : Просвещение, 2012.

Учебно-методический комплекс ученика:

1. Физическая культура 10-11 классы под редакцией В.И. Ляха (М.:Просвещение, 2019-2020).
Содержание данной программы предназначено для учащихся основной и подготовительной медицинских групп и рассчитано: 68 часов в год (2 часа в неделю) для 10 классов 68 часов (2 часа в неделю) и для 11 классов.

Целью общего и среднего образования, — содействие всестороннему развитию личности на основе овладения каждым учащимся личной физической культурой.

Задачи физического воспитания учащихся 10 – 11 классов направлены на:

- Содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать 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 физиологической подготовленности;
- Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- Дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значений занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- Формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;
- Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Воспитательные задачи:

1. Нравственное воспитание в соответствии требованиями общественной морали;
2. Воспитание патриотичности;

3. Воспитание бережливого отношения к вещам;
4. Сплочение класса, профилактика конфликтных ситуаций;
5. Приобщение к труду;
6. Воспитание толерантного отношения к людям разных национальностей, возрастов, к самому себе;
7. Воспитание культуры поведения;
8. Укрепление взаимодействия с семьями учащихся.

Прежде всего, на уроках продолжается работа по выработке умений использовать средства физической культуры для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам, для отдыха и досуга. В старшем школьном возрасте продолжается дальнейшее обогащение двигательного опыта, повышение координационного базиса путем освоения новых, еще более сложных двигательных действий и вырабатывается умение применять их в различных по сложности условиях. В тесной взаимосвязи с закреплением и совершенствованием двигательных навыков (техники и тактики) осуществляется работа по разностороннему развитию кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скоростных, гибкости) и координационных (быстроты перестроения и согласования двигательных действий, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости) способностей, а также сочетанию этих способностей.

На уроках физической культуры продолжается обучение учащихся знаниям по вопросам физической культуры, основам здорового образа жизни, спортивной тренировки. Учащиеся старших классов способны сознательно управлять своими движениями, могут одновременно воспринимать сложные действия, отличаются большей организованностью, целеустремленностью, глубиной и точностью мышления. Поэтому в занятиях с ними рекомендуется значительно шире применять так называемые специализированные средства, методы и методические приемы: наглядные пособия, схемы, модели, раскрывающие особенности биомеханики движений, видеозапись, метод «идеомоторного» упражнения, средства и приемы дублирования, ориентирования и избирательной демонстрации, приемы и условия направленного «прочувствования» движений, методы срочной информации.

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10 и 11 классов направлена на достижение старшеклассниками личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Содержание курса.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции самоконтроля. Программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведенных уроках (1—2 ч в четверти), так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение, их социальная направленность и формы организации. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности.

Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий. Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта. Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила,

выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия. Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной.

Спортивные игры.

Закрепление и совершенствование ранее освоенных и овладение более сложными элементами техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом, защитных действий, технико-тактических взаимодействий в нападении и защите. Одновременно с техническим и тактическим совершенствованием игры продолжается процесс разностороннего развития координационных и кондиционных способностей, психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

10—11 классы

2 часа в неделю, всего 136

**Примерное распределение учебного времени
на различные виды программного материала (сетка часов)**

№ п/п	Вид программного материала	Классы		Всего часов
		10	11	
	Базовая часть:	60	60	120
1	Основы знаний о физической культуре	В течение урока		
2	Гимнастика, акробатика	14	14	28
3	Спортивные игры	27	27	54
4	Лыжная подготовка	12	12	24
5	Лёгкая атлетика	15	15	30
	ВСЕГО:	68	68	136

Базовая часть является основой общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры. Она обеспечивает решение всего комплекса основных задач физического развития учащихся. Выполнение базового учебного материала является обязательным.

Вариативная часть физического воспитания обусловлена необходимостью учета индивидуальных особенностей учащихся, материальной базы учебного заведения, факультативных занятий, раскрывающих индивидуальные особенности обучающихся, региональных погодных условий, национальных и местных традиции, и специализации педагога.