

## Аннотация к рабочей программе по Физической культуре 10-11 класс

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 10-11-х классов составлена на основе:

- федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;

с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 10-11 классов» (В. И. Лях, Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2017) и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 11—11 классы» (М.: Просвещение).2017.

- основной образовательной программы основного общего образования МОУ «СоШ п. Придорожный»";
- календарным учебным графиком на 2023-2024 учебный год;

Цели и задачи:

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, программа основного общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Учебный предмет «Физическая культура» строится так, чтобы были решены следующие задачи у учащихся 10-11 классов:

- содействие гармоническому физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические факторы и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояние стрессам;
- расширение двигательного опыта посредством овладения двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности, подготовка к службе армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видам спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, уверенности, выдержки, самообладание;
- развитию психических процессов и обучение основам психической регуляции.

В соответствии с программой В.И. Ляха, А.А. Зданевича материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе лёгкой атлетики, баскетбола и волейбола. Программный материал

усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Данная программа (10-11 классов) рассчитана на 68 ч. Для 10 класса 2 раза в неделю и 102 часа для 11 класса 3 раза в неделю. Рабочая программа основана на интеграции внутрипредметного образовательного модуля «Спортивные игры», в учебный предмет «Физическая культура».

Программа по Физической культуре составлена на основе Фундаментального ядра содержания общего образования, требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленных в федеральном государственном стандарте основного общего образования с учётом преемственности с Примерными программами для начального общего образования по Физической культуре. В ней также учитываются доминирующие идеи и положения Программы развития и формирования универсальных учебных действий для основного общего образования, которые обеспечивают формирование российской гражданской идентичности, коммуникативных качеств личности, и способствуют формированию ключевой компетенции – *умению учиться*.

Предметом обучения физической культуре в 10-11 классе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Базовым результатом образования в области физической культуры является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств, учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в мета предметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности.

В соответствии со структурой двигательной деятельности предмет включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной деятельности» (операционный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально- мотивационный компонент деятельности).

В части структурирования учебного материала, определения последовательности его изучения, расширяется объем (детализации) содержания, а также пути формирования системы знаний, умений и способов деятельности, развития, воспитания и социализации учащихся.

Рабочая программа имеет целью - 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.

Учебный процесс по физической культуре в 10-11-х классах организован с учетом психологических и физиологических особенностей мальчиков и девочек. Такая организация урока дает следующие преимущества:

-Учет всех психических и физиологических особенностей детей разного пола.

-Конкретная работа по программе или для девочек, или для мальчиков (внимание преподавателя не рассеивается на две разнополюе группы, работающие по разным программам, например, по гимнастике).

-Дозирование нагрузок, подбор упражнений и игр, наиболее полно отражающий разный уровень физического развития и психического состояния мальчиков и девочек.

-Отсутствие стеснительности и ощущения неловкости при выполнении определенных упражнений, так как во время выполнения последних отсутствуют представители противоположного пола.

Все это позволяет решать общеобразовательные и воспитательные задачи на более высоком качественном уровне. На таких уроках значительно выше дисциплина, потому что решение поставленных двигательных задач (при отсутствии отвлекающих факторов) становится основным мотивом для занимающихся.

В старшей школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Курс «Физическая культура» 10-11 классов является доминирующей функцией, при его изучении в этом возрасте является физическое развитие учащихся. Курс построен на взвешенном соотношении новых и ранее усвоенных знаний, обязательных и дополнительных тем для изучения, а также учитывает возрастные и индивидуальные особенности усвоения знаний учащимися.

Программа ориентирована на воспитание у учеников стремления к самопознанию, усилению мотивации и развитию познавательного интереса к занятиям физическими упражнениями.

В процессе занятий физической культурой формируются такие качества, как сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость. Обучение физической культуре даёт возможность школьникам научиться планировать свою деятельность, критически оценивать свою деятельность, принимать самостоятельные решения, отстаивать свои взгляды и убеждения.

Знакомство с историей физической культуры как науки формирует у учащихся представления о спорте, как части общечеловеческой культуры.

Значительное внимание в изложении материала уделяется его мотивации, раскрытию сути основных понятий, идей, методов.

### **Место учебного предмета, курса в учебном плане.**

Общее количество часов, отводимых на изучение предмета:

10 класс - 68 часов 2 часа в неделю

11 класс - 102 часа из расчёта 3 часа в неделю; (из них 2 часа Физическая культура; 1 час – модуль «Спортивные игры»);

