

## **Аннотация к рабочей программе учебного предмета «Физическая культура» 10-11 классы**

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Федерального государственного стандарта среднего общего образования, образовательной программы среднего общего образования МОУ Иванковской СШ, авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-11 классов» В.И.Ляха, А.А.Зданевича; М.: Просвещение, 2011г.

Программа ориентирована на работу по учебно-методическому комплекту:

- Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура. 10-11 кл.: учебник для общеобразовательных учреждений / под общей редакцией В.И.Ляха. М.: Просвещение, 2011

### **Место предмета в учебном плане**

По учебному плану МОУ Иванковской СШ для 10-11 классов на изучение учебного предмета «Физическая культура» отводится по 102 часа в каждом классе, т.е. по 3 часа в неделю в 10 и 11 классах.

### **Цели и задачи изучения предмета**

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системой знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

На основании требований ФГОС СОО в содержании рабочей программы по физической культуре предполагается реализовать актуальные в настоящее время компетентностный, личностно-ориентированный и деятельностный подходы, которые определяют **задачи** физического воспитания обучающихся:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми 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 тренировки, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности;
- углубленное представление об основных видах спорта;
- закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействие развитию психических процессов и обучение психической саморегуляции.

## Основные разделы дисциплины

В программе физкультурная деятельность представлена тремя содержательными линиями: «Теоретические сведения о физической культуре и основах здорового образа жизни», «Спортивно-оздоровительная деятельность с включением элементов прикладно-ориентированной физической подготовки», «Физкультурно-оздоровительная деятельность».

Первая содержательная линия программы «Теоретические сведения о физической культуре и основах здорового образа жизни» ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья учащихся и воспитание бережного к нему отношения. Она нацеливается на формирование интересов и потребностей школьников в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческом использовании осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности. Первая содержательная линия программы «Теоретические сведения о физической культуре и основах здорового образа жизни» включает:

- раздел «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности». Этот раздел содержит сведения о роли занятий физической культурой в предупреждении раннего старения организма человека, способах и средствах профилактики профессиональных заболеваний, возникающих в процессе трудовой деятельности, приводятся знания об оздоровительных системах физического воспитания, средствах и формах активного восстановления и повышения работоспособности человека.

В данной содержательной линии представлен информационный компонент, который способствует развитию ценностно-смысловой и учебно-познавательной компетенции.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность с включением элементов прикладно-ориентированной физической подготовки» соотносится с интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. Во вторую содержательную линию входит:

- раздел «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с элементами прикладно-ориентированной физической подготовки». В этом разделе приводятся сведения об основах самостоятельной подготовки к соревновательной деятельности, даются понятия тренировочного процесса и тренировочного занятия, раскрываются общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке и ее связи со спортивно-оздоровительной деятельностью;
- раздел «Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью. В этом разделе дается учебное содержание, ориентированное на повышение физической и технической подготовленности учащихся в базовых видах спорта, а также физические упражнения и комплексы, нацеленные на физическую подготовку учащихся к предстоящей жизнедеятельности;
- раздел «Способы физкультурно-спортивной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой». В этом разделе приводятся практические умения, необходимые и достаточные для организации и проведения самостоятельных оздоровительных тренировок в режиме спортивной подготовки.

Во второй содержательной линии представлен операционный компонент, включающий в себя двигательные умения и навыки (освоение техники упражнений и развитие способностей) и практические умения. Этот компонент позволяет формировать у

учащихся коммуникативную компетенцию и компетенцию личностного самосовершенствования.

Третья содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» представляет учебное содержание, ориентированное на укрепление индивидуального здоровья учащихся, повышение функциональных возможностей основных систем их организма. Индивидуализированные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания: «Атлетическая гимнастика» (юноши), «Ритмическая гимнастика» (девушки), которые включают в себя комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, учитывающих интересы учащихся в гармоничном развитии собственных физических способностей, формировании индивидуального типа телосложения, культуры движений. Эта содержательная линия включает:

- раздел «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью». Этот раздел раскрывает способы самостоятельной организации и проведения оздоровительных форм занятий физической культурой, приемы наблюдения за показателями собственного здоровья и работоспособности, индивидуального контроля и регулирования физических нагрузок на занятиях физическими упражнениями.

### **Основные виды контроля:**

Контроль освоения учебного материала по разделам программы проходит в соответствии с разработанным календарно – тематическим планированием. Оценка успеваемости по физической культуре включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов.