

Аннотация к рабочей программе по физической культуре 10-11 классы

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для уровня среднего (полного) общего образования 10-11 классов разработана на основе: Федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования (ФГОС); примерной рабочей программы: Физическая культура. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 10-11 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций /В.И. Лях - 6 издание - М.: Просвещение, 2021г.

Программа разработана в соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования Федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования и направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре. При составлении рабочей программы учтены рекомендации инструктивно-методических писем «О преподавании предмета «Физическая культура» в общеобразовательных учреждениях Белгородской области.

Целью учебного предмета «Физическая культура» является 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.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в старшей школе направлен на решение следующих **задач**:

- 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, 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 целеустремленности, 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 так же как формы активного отдыха и досуга).
- Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна содействовать решению вышеназванных задач и создавать максимально условия для развития учащихся и успешной работы учителя.

Рабочая программа ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень / В.И. Лях. М: Просвещение, 2021

Согласно учебному плану МБОУ «Покровская СОШ» на изучение предмета «Физическая культура» в 10 классе отводится 3 часа в неделю, всего 102 часа; в 11 классе отводится 3 часа в неделю, всего 102 часа. Третий час на преподавание предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

В связи с тем, что продолжительность учебного года в 10-11 классах по ФГОС - 34 учебные недели, количество часов физической культуры за год составляет 102 часа в 10 классе и 102 часа в 11 классе. За 2 года обучения - 204 часа.

Изменения, внесённые в рабочую программу:

Особенностью рабочей программы является включение в вариативную часть в 10-11 классах программного материала с учётом региональных особенностей темы «Русская лапта».

Для прохождения теоретической части отведены отдельные уроки по основам знаний в каждом разделе, исключение составляет элементы единоборств, теоретическая часть проходит в процессе урока.

Рабочая программа предполагает формы контроля:

Входной контроль (тестирование уровня физической подготовленности в начале учебного года).

Итоговый контроль (тестирование уровня физической подготовленности в конце учебного года).