

## Аннотация к рабочей программе по физической культуре в 10-11 классах.

Предмет	Физическая культура
Уровень образования	Среднее общее образование 10-11 классы
Разработчики программы	Учителя физической культуры: Кука Г.Г.; Чапская М.П..
Цели и задачи изучения предмета	<p><b><u>Цель программы среднего общего образования по физическому воспитанию обучающихся 10-11 классов направлена на :</u></b> формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре для 10–11 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трём основным направлениям.</p> <p><b>Развивающая направленность</b> определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. <b>Обучающая направленность</b> представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно – достиженческой и прикладно – ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. <b>Воспитывающая направленность</b> заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании личностных качеств.</p> <p><b><u>Задачи программы по физическому воспитанию обучающихся 10-11 классов :</u></b> формировать общественные и личностные представления о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности; расширять двигательный опыт посредством овладения новыми двигательными действиями и формировать умение применять их в различных по сложности условиях; содействовать гармоничному физическому развитию, вырабатывать умение использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам; развивать кондиционные (силовые, скоростно-силовые, выносливость, скорость и гибкость) и координационные</p>

	<p>(быстроты перестроения двигательных действий, согласование, способность к произвольному расслаблению мышц, вестибулярную устойчивость и др.) способности; Формировать знания о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии; закрепить потребность к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта; формировать адекватную самооценку личности, мировоззрения, коллективизма, воспитывать целеустремленность, уверенность, выдержку, самообладание; обучать основам психической регуляции.</p>
<p><b>Содержание учебного предмета</b></p>	<p><b>Знания о физической культуре</b> Физическая культура как социальное явление. Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая). Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа прикладно-ориентированной физической культуры, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне» Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Здоровье как базовая ценность человека и общества.</p> <p><b>Способы самостоятельной двигательной деятельности</b> Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга. Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения. Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.</p> <p><b>Физическое совершенствование</b> Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения оздоровительной гимнастики. Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры. <b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Спортивные игры»: Футбол. Баскетбол. Волейбол. <b>Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.</b> Модуль «Атлетические единоборства». Модуль «Спортивная и физическая подготовка».</p>
<p><b>Планируемые результаты</b></p>	<p><b>ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:</b>1) гражданского воспитания:2) патриотического воспитания:3) духовно-нравственного воспитания:4) эстетического воспитания:5) физического воспитания:6) трудового воспитания:7) экологического воспитания:</p>

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ** результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ** концу обучения *в 10-11 классах* обучающиеся получают следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре.

***Раздел «Знания о физической культуре»:***

характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества; ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности; положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

***Раздел «Организация самостоятельных занятий»:*** проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований; контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности; планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне».

***Раздел «Физическое совершенствование»:*** выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий; выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом

	<p>развитии и физическом совершенствовании;выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».</p>
<b>Срок реализации программы</b>	2 года
<b>Место учебного предмета в учебном плане</b>	Курс «Физическая культура» изучается в 10-11 классах из расчёта 2 ч в неделю: 68 ч.