

## **Аннотация к рабочей программе по физической культуре 10 – 11 классы**

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов и методических рекомендаций:

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования.

Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ БГ №25 г.Салавата (далее гимназия).

Физкультура 1-11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А. Зданевича. Авторы-составители: А.Н. Каинов, к.п.н., Г.И. Курьерова. Волгоград: Учитель, 2016.

Учебный план гимназии на 2019/2020 учебный год.

Учебник - 10-11 классах :А.П.Матвеев. Физическая культура. М.: «Просвещение», 2016.

Целью физического воспитания является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания в 10-11 классе обеспечивается решением следующих основных задач направленных на:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Структура курса

- А. Легкая атлетика
- Б. Кроссовая подготовка.
- В. Гимнастика.
- Г. Спортивные игры: баскетбол, волейбол.
- Д. Лыжная подготовка

Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков.

#### **Общая характеристика учебного предмета**

Предметом обучения физической культуре в основной школе 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 современного урока является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола и физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

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

Курс «Физическая культура» изучается в 10-11 классах из расчёта 3 часа в неделю. В соответствии с годовым учебным графиком продолжительность учебного года в 10-11 классах 34 учебных недель. Итоговое количество часов в год на изучение предмета составляет 102 часа.