

## Аннотация к рабочей программе по физической культуре 10-11 классы (ФГОС)

Рабочая программа учебного предмета по физической культуре составлена на основе:

1. Указа президента РФ от 24.03.2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ
3. Постановление Правительства РФ от 11 июня 2014г № 540 (ред. от 28.11.2018) «Об утверждении положения «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования".
5. Приказ от 20 ноября 2015 г. № 1066 «Об утверждении порядка использования физкультурно-спортивными клубами и их объединениями наименования Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) или образованных на его основе слов и словосочетаний в своих наименованиях»
6. Письмо Минобрнауки от 2 декабря 2015 г. № 08-1447 «О направлении методических рекомендаций Минобрнауки России по механизмам учета результатов выполнения нормативов ВФСК ГТО при осуществлении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету «Физическая культура»
7. Программа физическая культура / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2020.
8. Физическая культура 10 -11 классы под редакцией В.И. Ляха (М.: Просвещение, 2020)

**Цель** школьного образования по физической культуре — 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. В основной 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. Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие

### **Задачи:**

- укреплять здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формировать культуру движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоить знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- обучить навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитывать положительные качества личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

#### **Предметные результаты:**

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- 3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- 4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- 5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)".

Учебный предмет «физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», является обязательным для изучения в 10-11 классах и на его изучения отводится 207 часов, (138 часов) (по 3 часа в неделю, в 10 классе — 105 ч, в 11 классе – 102 ч)(по 2 часа в неделю, в 10 классе – 70 ч, в 11 классе – 68 ч)

Материал курса по физической культуре по классам располагается следующим образом:

№	Раздел	10 класс	11 класс
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
2.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	В течение года	
3.	<b>Физическое совершенствование</b>	70(105)	68(102)
3.1.	<i>«Физкультурно-оздоровительная деятельность»</i>	В процессе урока	
3.2.	<i>«Спортивно-оздоровительная деятельность общеразвивающей направленностью»</i>	70(105)	68(102)
	1. Лёгкая атлетика	19(21)	17(20)
	2. Гимнастика с элементами акробатики	12(18)	12(18)

	3. Спортивные игры	27(39)	27(37)
	4. Лыжная подготовка	12(18)	12(18)
	5. Атлетическое единоборство	(9)	(9)
	ГТО	В течение года	
3.3.	<i>«Прикладно-ориентированная подготовка»</i>	В процессе урока	
3.4.	<i>«Упражнения общеразвивающей направленности»</i>	В процессе урока	
<b>Всего</b>		<b>70(105)</b>	<b>68(102)</b>

Предусмотрены следующие виды контроля: входной, текущий, промежуточный, итоговый.