

## **Аннотация к рабочей программе физической культуры в 10-11 классе**

Рабочая программа включает следующие разделы:

- описание места учебного предмета, курса в учебном плане;
- содержание учебного предмета, курса;
- предметные результаты и межпредметные связи
- тематическое планирование с определением основных видов урочной деятельности обучающихся;
- средства контроля;
- описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

Рабочая программа по физической культуре для 10 - 11 класса составлена в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного образовательного стандарта среднего общего образования и основе комплексной программы физического воспитания учащихся. В.И.Лях, А.А. Зданевич. Программы общеобразовательных учреждений 1-11 кл. М. «Просвещение», 2012г. Рабочая программа ориентирована на использование учебника В.И.Лях, А.А. Зданевич «Физическая культура 10-11». М.: Просвещение, 2012 г.

### ***Цели изучения курса:***

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих целей:

- 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 занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системы 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.

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

В учебном плане отведено 204 часов для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования: в 10 классе 102 часов, в 11 классе - 102 часа.

## **ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

### **10 класс:**

#### **знать/понимать**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

#### **уметь**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы (оздоровительной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

**11 класс:**

**знать/понимать**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

**уметь**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

**Содержание курса**

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности рабочая программа включает в себя **три основных учебных раздела:** «Знания о физической культуре», «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование».

Каждый из разделов программы имеет свои задачи, которые решаются в результате учебной деятельности. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Теоретические основы знаний о физической культуре отрабатываются в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

**Раздел «Знания о физической культуре»** соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного

отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

**Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

**Раздел «Физическое совершенствование»**, наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

**Учебно – тематический план**

| №<br>п/п | Линии / разделы/темы                                                                                         | Количество часов (уроков) |                   |                   |                   |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
|          |                                                                                                              | Класс                     |                   |                   |                   |
|          |                                                                                                              | X                         |                   | XI                |                   |
|          |                                                                                                              | Дев.                      | Юн.               | Дев.              | Юн.               |
| 1.       | <b>Основы физической культуры и здорового образа жизни</b>                                                   | В процессе уроков         | В процессе уроков | В процессе уроков | В процессе уроков |
| 2.       | <b>Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой</b>             | <b>92</b>                 | <b>92</b>         | <b>92</b>         | <b>92</b>         |
|          | Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой           | В процессе уроков         | В процессе уроков | В процессе уроков | В процессе уроков |
|          | <b>Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью</b> |                           |                   |                   |                   |
|          | Легкая атлетика                                                                                              | 14                        | 14                | 14                | 14                |
|          | Кроссовая подготовка                                                                                         | 8                         | 8                 | 8                 | 8                 |
|          | Спортивные игры                                                                                              | 32                        | 32                | 32                | 32                |
|          | Гимнастика с элементами акробатики                                                                           | 14                        | 14                | 14                | 14                |
|          | Лыжная подготовка                                                                                            | 24                        | 24                | 24                | 24                |
|          | Способы спортивно-оздоровительной деятельности                                                               | В процессе уроков         | В процессе уроков | В процессе уроков | В процессе уроков |
| 3        | <b>Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности</b>                                                    | <b>10</b>                 | <b>10</b>         | <b>10</b>         | <b>10</b>         |

|   |                                         |                         |                      |                         |                      |
|---|-----------------------------------------|-------------------------|----------------------|-------------------------|----------------------|
| 4 | <b>Прикладная физическая подготовка</b> | В<br>процессе<br>уроков | В процессе<br>уроков | В<br>процессе<br>уроков | В процессе<br>уроков |
| 6 | <b>Итого:</b>                           | <b>102</b>              | <b>102</b>           | <b>102</b>              | <b>102</b>           |

Для достижения планируемых результатов программы физической культуры имеется необходимое учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575774

Владелец Никульцев Александр Борисович

Действителен с 16.04.2021 по 16.04.2022