

# Аннотация к рабочей программе по физической культуре 10-11 класс

## Базовый уровень

Рабочая программа составлена на основе Федерального Государственного Образовательного стандарта, Примерной программы общего образования и Комплексной программы физического воспитания учащихся **10-11** классов, автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва - 2010г.

Программа разработана в соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Целью программы является** - формирование у учащихся основной и средней (полной) школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условия внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни;

- ❖ на обучение основам базовых видов двигательных действий;
- ❖ на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- ❖ на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
- ❖ на углубленное представление об основных видах спорта;
- ❖ на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимыми видами спорта в свободное время;
- ❖ на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- ❖ на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 11 класс из расчета **3 ч. в неделю: в 10 классе - 102ч, в 11 классе - 99 ч.** Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе;

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона «Об образовании»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020г;
- Примерной программы основного общего образования;
- Приказа Минобрнауки от 30 августа 2010г №889.

### **Учебно - методический комплект:**

- Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 - 11 классов
- Физическая культура: учебник для учащихся 5 - 7 кл. общеобразовательных учреждений /Виленский И. М. Торочкова и др.) под ред. М.Я. Виленского, 3-е изд., испр. - М.: Просвещение, 2011.

В авторскую программу были внесены изменения: так как на спортивные игры была отведена вариативная часть программы. То из раздела «Спортивные игры» 3 часа были перенесены радел «Гимнастика с элементами акробатики», из вариативной части были добавлены часы в разделы «Лёгкая атлетика» и «Лыжная подготовка». Все изменения представлены в тематическом планировании предмета.

### **Содержание курса**

- 1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы**

*саморегуляции и самоконтроля.*

2. *Спортивные игры.*
3. *Гимнастика с элементами акробатики.*
4. *Легкая атлетика.*
5. *Лыжная подготовка.*

#### **Учёт рабочей программы воспитания в тематическом планировании**

Учитель, используя воспитательный потенциал каждого урока и учитывая рабочую программу воспитания, вправе:

- устанавливать доверительные отношения между учителем и учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, активизации их познавательной деятельности;
- побуждать школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками);
- привлекать внимание школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, организовывать работу детей с социально значимой информацией – обсуждать, высказывать мнение;
- использовать воспитательные возможности содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности;
- применять на уроке интерактивные формы работы: интеллектуальные игры, дидактический театр, дискуссии, работы в парах и др.;
- организовывать шефство мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками;

инициировать и поддерживать исследовательскую деятельность школьников.