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

**10 класс**

Рабочая программа по физической культуре на уровне среднего общего образования составлена на основе Федеральной рабочей программы, Требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте среднего общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Федеральной программе воспитания.

# ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре является 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 рабочей программе для 10 класса 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 рабочей программе по трем основным направлениям:

1. Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надѐжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных

требований комплекса ГТО.

1. Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно- достиженческой и прикладно-ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счѐт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.
2. Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, еѐ месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

Центральной идеей конструирования рабочей программы и еѐ планируемых результатов в средней общеобразовательной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе системно- структурной организации учебного содержания, которое представляется двигательной деятельностью с еѐ базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно- процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придание ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые структурными компонентами входят в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастики, лѐгкой атлетики, зимних видов спорта (на примере лыжной подготовки1), спортивных игр, плавания и атлетических единоборств. Данные модули в своѐм предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в рабочей программе модулем «Спортивная и физическая подготовка», содержание которого разрабатывается в образовательной организации, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций региона и образовательной организации модуль «Спортивная и физическая подготовка» разработана учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем.

# МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общий объѐм часов, отведѐнных на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в 10 классе составляет 102 часов (3 часа в неделю).

# 11 класс

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 11 класса разработана в соответствии с общеобразовательной программой среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно – методического объединения по общему образованию, на основе авторской программы В.И. Ляха «Физическая культура», Рабочие программы, Предметная линия учебников В.И.Ляха, 10-11 классы, М.: Просвещение, 2020г. Данная рабочая программа для 10-11 классов направлена на достижение старшеклассниками личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 11 класса составлена в соответствии с ФГОС, ООП МБОУ «Козульская СОШ1» на 2023-2024 учебный год и авторской программы по учебному предмету «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» Лях В.И., Зданевича А.А., М.- Просвещение, 2014г.

# Учебник:

Учебник: Физическая культура 10-11 класс, В.И.Лях, М.- Просвещение, 2018г.

Интернет-ресурсы:

<http://fizkultura-na5.ru/> все аспекты преподавания физической культуры: программы по физкультуре, здоровьезбережения

[http://fizkulturnica.ru/](http://fizkulturnica.ru/%D0%B4%D0%BB%D1%8F) для учителей, учеников и родителей

<http://ds31.centerstart.ru/> Рекомендации инструктора по физкультуре <http://summercamp.ru/> Комплекс упражнений для детей 10-18 лет.

**Цели:** 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 специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

-освоение системой 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.

# Задачи физического воспитания :

* + содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
	+ формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
	+ расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
	+ дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости идр.) способностей;
	+ формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значений занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
	+ закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
	+ формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлѐнности, уверенности, выдержки, самообладания;
	+ дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

На изучение учебного предмета «Физическая культура» в 11 классе в соответствии с учебным планом МБОУ «Козульская СОШ1» на 2023-2024 учебный год отводится 3 часа в неделю, 102 часов, 34 недели