

## Аннотация к рабочей программе по Физической культуре 10-11 класс на 2020-2021 учебный год

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 10-11-х классов составлена на основе:

- федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;
- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 10-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2017) и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 10—11 классы» (М.: Просвещение).2017.
- календарным учебным графиком на 2020-2021 учебный год;

Данная программа обеспечивается линией учебно-методических комплектов по литературе для 5—9 классов под редакцией В.И.Лях, А.А.Зданевич, выпускаемой издательством «Просвещение».

Цели и задачи:

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, программа основного общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Учебный предмет «Физическая культура» строится так, чтобы были решены следующие задачи у учащихся 10-11 классов:

- содействие гармоническому физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические факторы и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояние стрессам;
- расширение двигательного опыта посредством овладения двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности, подготовка к службе армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видам спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, уверенности, выдержки, самообладание;
- развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

В соответствии с программой В.И. Ляха, А.А. Зданевича материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе легкой атлетики, баскетбола и волейбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Данная программа (10-11 классов) рассчитана на 102 часа в год при 3-х часовом занятии в неделю.

Рабочая программа основана на интеграции внутрипредметного образовательного модуля «Спортивные игры», в учебный предмет «Физическая культура». Внутрипредметный модуль «Спортивные игры» является частью учебного плана, формируемой участниками образовательного процесса. Согласно учебному плану на изучение модуля отводится 34 часа в год.

Под внутрипредметным образовательным модулем в настоящем документе понимается раздел учебного предмета, дополняющий или расширяющий содержание предмета, а также формы и виды учебной деятельности для достижения планируемых результатов. Региональный компонент представлен в данной программе курсом «Национальные виды спорта». Он входит в количество часов, обозначенных учебной программой.

Программа по Физической культуре составлена на основе Фундаментального ядра содержания общего образования, требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленных в федеральном государственном стандарте основного общего образования с учётом преемственности с Примерными программами для начального общего образования по Физической культуре. В ней также учитываются доминирующие идеи и положения Программы развития и формирования универсальных учебных действий для основного общего образования, которые обеспечивают формирование российской гражданской идентичности, коммуникативных качеств личности, и способствуют формированию ключевой компетенции – *умению учиться*.

Предметом обучения физической культуре в 10-11 классе 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 проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Базовым результатом образования в области физической культуры является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств, учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в мета предметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности.

В соответствии со структурой двигательной деятельности предмет включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной деятельности» (операционный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально- мотивационный компонент деятельности).

В части структурирования учебного материала, определения последовательности его изучения, расширяется объем (детализации) содержания, а также пути формирования системы знаний, умений и способов деятельности, развития, воспитания и социализации учащихся.

Рабочая программа имеет целью - 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.

Учебный процесс по физической культуре в 10-11-х классах организован с учетом психологических и физиологических особенностей мальчиков и девочек. Такая организация урока дает следующие преимущества:

- Учет всех психических и физиологических особенностей детей разного пола.
  - Конкретная работа по программе или для девочек, или для мальчиков (внимание преподавателя не рассеивается на две разнополюсные группы, работающие по разным программам, например, по гимнастике).
  - Дозирование нагрузок, подбор упражнений и игр, наиболее полно отражающий разный уровень физического развития и психического состояния мальчиков и девочек.
  - Отсутствие стеснительности и ощущения неловкости при выполнении определенных упражнений, так как во время выполнения последних отсутствуют представители противоположного пола.
- Все это позволяет решать общеобразовательные и воспитательные задачи на более высоком качественном уровне. На таких уроках значительно выше дисциплина, потому что решение поставленных двигательных задач (при отсутствии отвлекающих факторов) становится основным мотивом для занимающихся.

В старшей 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.

Курс «Физическая культура» 10-11 классов является доминирующей функцией, при его изучении в этом возрасте является физическое развитие учащихся. Курс построен на взвешенном соотношении новых и ранее усвоенных знаний, обязательных и дополнительных тем для изучения, а также учитывает возрастные и индивидуальные особенности усвоения знаний учащимися.

Программа ориентирована на воспитание у учеников стремления к самопознанию, усилению мотивации и развитию познавательного интереса к занятиям физическими упражнениями.

В процессе занятий физической культурой формируются такие качества, как сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость. Обучение физической культуре даёт возможность школьникам научиться планировать свою деятельность, критически оценивать свою деятельность, принимать самостоятельные решения, отстаивать свои взгляды и убеждения.

Знакомство с историей физической культуры как науки формирует у учащихся представления о спорте, как части общечеловеческой культуры.

Значительное внимание в изложении материала уделяется его мотивации, раскрытию сути основных понятий, идей, методов.

#### **Место учебного предмета, курса в учебном плане.**

Учебный предмет «физическая культура» входит в предметную область «физической культуры», является обязательным для изучения в 10-11 классах и на его изучение отводится 340 часов (в 10 А классе 68 часов, 10Б- классе 102 часа, 11А классе-68 часа, 11Б классе-102 часа в каждом классе 34 учебных недели). Материал курса физической культуры по классам располагается следующим образом:

- в 10А классе-68 часов
- в 10Бклассе -102 часа
- в 11 А классе -68 часов
- в 11 Б классе 102 часа

#### **УМК, используемый при реализации программы**

Автор/авторский коллектив  
Наименование учебника  
Наименование издательства  
10

В. И. Лях, А. А. Зданевич.

Физическая культура. 10 класс  
Просвещение  
11

В. И. Лях, А. А. Зданевич.

Физическая культура. 11 класс  
Просвещение

Директор МБОУ СОШ № 73

Н.Г. Мелоян