

## **Аннотация рабочей программы по физической культуре 10-11 классы**

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе нормативных правовых актов и инструктивно- методических документов:

- Федеральный Закон №273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в РФ»;
- Федеральный Закон № 329-ФЗ от 04.12.2007 «О физической культуре и спорте в РФ»;
- Указ Президента Российской Федерации «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 24 марта 2014 года;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» декабря 2010 г. №1897), (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1644);
- Примерная основная образовательная программа основного общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15), с учетом требований федерального государственного образовательного стандарта;
- Федеральный перечень учебников, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (с внесенными изм. от 8 июня 2015 г. № 576).
- СанПиН 2.4.2.2821-10, зарегистрирован в Минюсте России 03.03.2011, регистрационный номер 19993;

Данная рабочая программа ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

В.И. Лях. Физическая культура. 10-11 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2015

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

## СТАНДАРТ СРЕДНЕГО (ПОЛНОГО) ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Базовый уровень 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.

В соответствии с ФБУП учебный предмет «физическая культура» ведётся как обязательный в средней школе и на его преподавание отводится 105 часа в год.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения элементов на базе ранее пройденных.

По окончании основной и средней школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведённых в разделе «Контрольные испытания», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

### **ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 10-11 КЛАССОВ**

Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов направлены на:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические 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 и др.) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закреплении потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения элементов на базе ранее пройденных.

По окончании основной и средней школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведённых в разделе «Контрольные испытания», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

На основании Указа Президента Российской Федерации «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 24 марта 2014 года в программу по физической культуре включено выполнение обязательных контрольных испытаний (тестов) и по выбору, включенных в комплекс ГТО, проводится сдача контрольных испытаний (тестов) в течение учебного года, согласно выполнения возрастных нормативов, с заполнением протоколов и сдачей отчета, в соответствии с распоряжением Управления образования Администрации города Екатеринбурга от 05.11.2014 № 2301/46/36 «О поэтапном внедрении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в общеобразовательных учреждениях города Екатеринбурга в 2014-2015 учебном году».

**Цель** Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

**Задачами** Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса являются:

- а) увеличение числа учащихся, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;
- б) повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской Федерации;
- в) формирование у учащихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;
- г) повышение общего уровня знаний учащихся о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий.

На основании методики подготовки и проведения сдачи норм физкультурного Комплекса «Готов к труду и обороне» в образовательных учреждениях Свердловской области основными формами подготовки к сдаче нормативов Комплекса являются учебные занятия по физической культуре, самостоятельные занятия физическими упражнениями, занятия в секциях по видам спорта.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575788

Владелец Петухова Любовь Ивановна

Действителен с 02.02.2022 по 02.02.2023