

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

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов основной общеобразовательной школы составлена и реализуется на основе следующих документов:

1. Закон Министерства образования и науки Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 26.12.2012. №373;
2. приказ МИНСПОРТ РОССИИ " ОБ утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) от 8 июля 2014 года №575
3. Авторская программа учебного предмета "Физическая культура» разработана на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, охватывающая все основные компоненты системы физического воспитания. Авторы: В.И.Лях и А.А.Зданевич,М., Просвещение, 2011 год.
- 4.Учебный план МАОУ СОШ №3 на 2021-2022 учебный год

Учебный комплект:

Физическая культура. 10-11 классы: учеб. Для общеобразовательных организаций/ В.И. Лях. -3-е издание-М. Просвещение. 2016.

Цель: 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.

Задачи:

1. укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
2. дальнейшее развитие координационных способностей;
3. развитие двигательных способностей;
4. приобретение необходимых знаний о личной гигиене, о влиянии физических упражнений на основные системы организма;
5. воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

**Содержание:**

10 класс

На изучение раздела: "Знания о физической культуре" не выделено отдельных часов, а изучается модульно в течение уроков по другим темам.

"Готов к труду и обороне" (ГТО).не выделено отдельных часов, а изучается модульно в течение уроков по другим темам.

"Легкая атлетика» 27 часа

"Лыжная подготовка" 16 часов

" Гимнастика с основами акробатики «13 часов

«Спортивные игры» 46 часов

11 класс

На изучение раздела: "Знания о физической культуре" не выделено отдельных часов, а изучается модульно в течение уроков по другим темам.

"Готов к труду и обороне" (ГТО).не выделено отдельных часов, а изучается модульно в течение уроков по другим темам.

"Легкая атлетика» 27 часа

"Лыжная подготовка" 16 часов

" Гимнастика с основами акробатики «13 часов

«Спортивные игры» 46 часов

#### **Программой предусмотрены следующие виды работы:**

- беседы о содержании и значении физических упражнений, для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений навыков в процессе спортивных игр.

**Основной формой занятий по физической культуре является урок,** состоящий из трех основных частей: подготовительной, основной и заключительной. Все части логически взаимосвязаны. Урок физической культуры включает следующие разделы: теоретические основы знаний и практическое овладение двигательными умениями и навыками. Для полноты реализации программного содержания, помимо уроков физической культуры как ведущей формы организации обучения, используются физкультурно-оздоровительные занятия в режиме учебного дня и учебной недели, спортивно-массовые мероприятия и педагогически организованные формы занятий после уроков (спортивные соревнования, спортивные праздники, спортивные кружки).

#### **Виды практической деятельности:**

- Повышение работоспособности, сохранение и укрепление здоровья;
- Подготовки к сдаче норм ГТО;
- Организации и проведение индивидуального, коллективного семейного отдыха, участие в спортивных соревнованиях

**Формы текущего контроля:**

Предусмотрены разнообразные виды контроля (вводный, текущий и итоговый). Проводится в виде тестов с дифференцированным оцениванием, в виде соревнований (зачётный урок).