

Аннотация к рабочей программе по физической культуре 10-11 класс

Рабочая программа учебного курса физической культуры для уровня среднего общего образования (10-11 класс) разработана на основе: рабочей программы по физической культуре для 10-11 классов «Физическая культура. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 10-11 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений – 5-е изд. М.: «Просвещение» 2020 г.; положения о рабочей программе учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) ОГБОУ «Пятницкая СОШ»; инструктивно-методического письма «О преподавании предмета «Физическая культура» в 2021-2022 учебном году».

Целью учебного предмета «Физическая культура» является 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.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в старшей школе направлен на решение следующих **задач**:

- Содействие гармоничному физическому развитию, выработка 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 физической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями базовых видов спорта, упражнений современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения двигательных действий, их согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);
- формирование знаний и представлений о современных оздоровительных системах физической культуры, спортивной тренировки и соревнований;
- формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнения функций отцовства и материнства, подготовки к службе в армии;

- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции;
- закрепление потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта (на основе овладения средствами и методами их организации, проведения и включения в режим дня, а так же как формы активного отдыха и досуга).

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна содействовать решению вышеназванных задач и создавать максимально благоприятные условия для развития учащихся и успешной работы учителя.

Изменения, внесённые в рабочую программу и их обоснования:

Особенностью программы является включение в вариативную часть 10-11 классов программного материала с учётом региональных особенностей темы «Русская лапта». Для совершенствования физического воспитания учащихся в школе 3-й час физической культуры проводится в рамках внеурочной деятельности в форме игр, соревнований, спортивных праздников в соответствии с разделами школьной программы.

В соответствии с образовательной программой школы уроки физической культуры в 10-11 классах проводятся по 2 часа в неделю – в 10 классе и 3 часа в неделю – в 11 классе.

В связи с тем, что продолжительность учебного года в 10-11 классах по ФГОС - 34 учебные недели, количество часов физической культуры за год составляет 68 часов в 10 классе и 102 часа – в 11 классе. За 2 года обучения – 170 часов.