

## **Аннотация к рабочей программе по физической культуре для 10-11 классов.**

### **1. Программа**

Рабочая программа разработана на основе примерной программы по «Программа по учебному предмету Физическая культура 10-11 классы» автор В.И.Лях «Физическая культура 10-11 классы» - М.: Просвещение 2021 г.

### **2. Учебники**

Физическая культура, учебник для общеобразовательных учреждений, 10 – 11 классы/ под ред. В.И.Ляха. – М.: Просвещение, 2016 г. Рекомендовано Министерством образования и науки РФ.

### **3. Цели программы.**

Общей целью общего 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 программе по физической культуре для 10–11 классов 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 программе по физической культуре по трём основным направлениям.

Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».

Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно – достиженческой и прикладно – ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт 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.

Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её 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.

### **4. Место программы в образовательном процессе.**

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры, – 170 часов: в 10 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 11 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

**5. Основные разделы:**

| № | Разделы и темы программного материала.  | Классы |     |
|---|---|--------|-----|
|   |   | 10     | 11  |
| 1 | Знания о физической культуре.   | 1      | 2   |
| 2 | Способы самостоятельной деятельности.   | 1      | 2   |
| 3 | Физкультурно-оздоровительная деятельность.                                    | 2      | 3   |
| 4 | Модуль «Легкая атлетика».   | 8      | 12  |
| 5 | Модуль «Гимнастика с основами акробатики».                                    | 8      | 12  |
| 6 | Модуль «Лыжная подготовка».   | 13     | 15  |
| 7 | Модуль «Спортивные игры.» ( Баскетбол).                                       | 7      | 18  |
| 8 | Модуль «Спортивные игры.» ( Волейбол).  | 10     | 20  |
| 9 | Модуль "Спорт". Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 18     | 18  |
|   | Итого   | 68     | 102 |