

## **Аннотация к программе по предмету «Физическая культура 10-11 классы»**

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 10-11 классов разработана на основании: Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 N 413 (ред. от 29.06.2017); закона Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 N 273-ФЗ Примерной образовательной программы среднего общего образования (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

Рабочая программа реализуется с помощью УМК: Лях В.И. Физическая культура: учеб. Для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ.ред. В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2006.. На изучение предмета "Физическая культура" на уровне основного общего образования в соответствии с учебным планом МБОУ г. Мурманска СОШ № 31 выделяется 204 ч., из расчета 3 часа в неделю.

### **Цель данного предмета:**

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, Примерная программа среднего (полного) общего образования своим предметным содержанием ориентируется 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 специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системой 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.

### **Задачи данного предмета:**

- содействие гармоничному физическому развитию, ориентация на здоровый образ жизни, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические факторы и условия внешней среды, для укрепления состояния здоровья;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений их применять;
- дальнейшее развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значения физической культуры;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, коллективизма, уверенности, целеустремленности;
- выработка организаторских способностей, судейских, руководящих;

### **Общая характеристика учебного предмета**

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

Согласно учебному плану МБОУ г. Мурманска СОШ № 31 на уровне среднего (полного) общего образования рабочая программа по физической культуре в 10 – 11 классах рассчитана на 204 часа для обязательного изучения учебного предмета, 10 и 11 классы – по 102 часов (3 часа в неделю, 34 учебных недели).

### **Требования к уровню подготовки выпускников**

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик:

#### **Научится:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.
- Судить соревнования по одному из видов спорта.

#### Способы двигательной (физкультурной) деятельности

#### **Научится:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

#### **Определять:**

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние

организма и физическую работоспособность;

- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

### **Периодичность и формы текущего контроля и промежуточной аттестации.**

Формы контроля уровня обученности - тестирование

Периодичность контроля обученности.

Стартовый контроль в начале года (определяет исходный уровень обученности).

- тестирование

Текущий контроль (диагностирование дидактического процесса, выявление его динамики, сопоставление результатов обучения на отдельных его этапах)

- тестирование

Промежуточный контроль (этапное подведение итогов за четверть после прохождения тем четвертей)

- тестирование

Итоговый контроль

- тестирование

Выявление уровня овладения обучающимися образовательными результатами через систему контроля включает:

- учительский контроль;
- самоконтроль;
- взаимоконтроль обучающихся.