

## Аннотация

### к программе по физической культуре 10-11 классы

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов разработана в соответствии с ФГОС СОО и на основе примерной программы по физической культуре, включённой в содержательный раздел примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной федеральным учебно – методическим объединением по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. №2/16-з) и авторской программы по физической культуре В.И.Ляха, предметная линия учебников В.И.Ляха. Москва- «Просвещение» 2019 год.

Данная программа построена на основе основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ СОШ №11 им.С.М.Жолоба в соответствии с учебным планом школы.

**Цель программы:** формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организация активного отдыха.

#### **Место предмета в учебном плане**

Программой на реализацию курса предусмотрено 136 часов: в 10 классе-68 часов и в 11 классе -68 часов.

Рабочая программа по физической культуре модифицирована в связи с необходимостью учета региональных климатических условий, нет возможности проводить «Лыжную подготовку». В связи с этим в рабочую программу не включен имеющийся в Государственной программе раздел «Лыжная подготовка». В программе отображено участие школы в проекте «Самбо в школу» через введение в содержание курса занятий по самбо (раздел «Физическое совершенствование» Элементы единоборств (самбо): совершенствование техники приёмов самообороны. Приёмов борьбы лёжа, борьбы стоя, проведение учебной схватки).

## Планируемые результаты освоения курса

### **Выпускник научится:**

- использовать правовые основы физической культуры и спорта на основании знания Конституции Российской Федерации и федерального закона РФ « О физической культуре и спорте Российской Федерации»;
- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, рассказывать об особенностях выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий;

#### **Способы двигательной деятельности.**

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корректирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности

#### **Физическое совершенствование**

*Выпускник научится:* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств(силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять л/а упражнения в беге, прыжках и в метаниях;
- выполнять основные технические действия и приёмы в футболе, волейболе, баскетболе, ручном мяче в условиях учебной игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.