

Аннотация к Рабочей программе по физической культуре среднего общего образования (10-11 классы) ФГОС базовый уровень. Составитель программы – Гетманская Г.В., учитель физической культуры, высшей квалификационной категории

Рабочая программа для учащихся 10-11 классов составлена на основе примерной рабочей программы по физической культуре В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2019 год, в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования на базовом уровне.

Целью школьного физического воспитания 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 основной школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку 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, 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 к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта на основе овладения средствами и методами их организации, проведения и включения в режим дня, а также как формы активного отдыха и досуга.

Учебный план образовательного учреждения отводит 204 часов за два года обучения: в 10 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 11 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

В Комплексной программе не предусмотрены часы для проведения контрольных, лабораторных, практических работ, экскурсий, проектов, исследований по предмету. Для определения уровня физической подготовленности школьников используются тесты-

упражнения: бег 30м; бег 1000м; прыжок в длину с места; подтягивание (мальчики), поднимание туловища за 30с(девочки), тест на гибкость «складка», челночный бег, шестиминутный бег. Контроль за физической подготовленностью учащихся проводится 2 раза в учебном году; в сентябре и в мае. Результаты оцениваются по специальным таблицам. После сентябрьского тестирования результаты анализируются. На основании анализа учитель планирует и включает в уроки необходимые упражнения, направленные на развитие той или иной двигательной способности, намечает общую стратегию в создании системы домашних заданий.

В программу В.И. Ляха, А.А. Зданевича внесены изменения. В базовой части программный материал по лыжной подготовке (в связи с климатическими особенностями региона) замещается кроссовой подготовкой. Программный материал раздела «Элементы единоборств» уплотнен на 2 часа, проводится в той части, где не требуется специального оборудования. Элементы данного раздела включаются отдельными частями при прохождении программного материала других разделов. Вариативная часть программного материала спланирована на основе культивируемой в регионе народной игры лапта и спортивной игры - баскетбол.

В работе со старшеклассниками используются все известные формы организации урока: фронтальный, групповой и индивидуальный. Вместе с тем в этом возрасте значительно шире, чем в предыдущих классах применяется метод индивидуальных заданий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учетом типа телосложения, склонностей, физической и технико-тактической подготовленности.

При планировании и организации занятий с юношами-допризывниками по овладению военно-прикладными навыками, развитию двигательных способностей, воспитанию морально-волевых качеств, учебный материал тесно связан с уроками допризывной подготовки.