

## Аннотация

### к рабочей программе по предмету «Физическая культура» (10-11 классы)

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для учащихся 10-11 классов разработана в соответствии с:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413, с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г.);
- Примерной основной образовательной программой среднего общего образования, одобренной Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол заседания от 8 апреля 2015 г. № 1/15).

Рабочая программа разработана на основе программы Физическая культура. 10–11 класс. УМК Матвеева А. П. (базовый уровень), 2017 г., и рассчитана на реализацию за 201 час. Изучается в 10-11 классе в объёме 3 часа в неделю, общий объём учебного времени составляет 102 часа в 10 классе и 99 часов в 11 классе, в соответствии с Учебным планом основного общего образования ФГОС СОО.

Ориентирована на УМК по физической культуре А. П. Матвеева (учебник Матвеев А.П. Физическая культура. 10-11 классы. Базовый уровень. АО Издательство. «Просвещение»).

Ведущей целевой установкой среднего общего образования по физической культуре, активно содействующей достижению общей цели образования, признается воспитание разносторонней личности, способной активно и творчески использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности, организации индивидуального отдыха и досуга. В старшей школе данная цель конкретизируется: усиливается направленность содержания образования на ценностно-смысловые установки и целевые ориентации физической культуры, активное вовлечение учащихся в самостоятельную физкультурную деятельность.

Целью среднего общего образования по физической культуре является закрепление потребностей учащихся в бережном отношении к своему здоровью, овладение компетенциями в организации здорового образа жизни учащихся.

Главной особенностью данной программы является индивидуальный комплексный подход к каждому учащемуся. Отличительной особенностью преподавания физической культуры в 10 - 11 классе, положен принцип совершенствования обучения по видам спорта. Изучение курса: «Физической культуры» в 10-11 классах основывается на знаниях, полученных учащимися в начальной и средней школе. Достижение цели физического воспитания, обеспечивается решением следующих основных задач на средней ступени общего образования:

- совершенствование знаний и представлений о современных оздоровительных системах и технологиях в физической культуре, их роли и значении в укреплении и сохранении здоровья, профилактике заболеваний и раннего старения, предупреждении психических напряжений и повышении стрессоустойчивости;
- совершенствование знаний о состоянии собственного здоровья и функциональных возможностях организма, способах индивидуализации занятий в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;
- овладение современными средствами и методами организации и проведения индивидуально ориентированных форм занятий физической культурой, правилами их включения в структуру индивидуальной жизнедеятельности, режим дня, формы активного отдыха и досуга;
- обогащение двигательного опыта физическими упражнениями и технологиями современных оздоровительных систем физической культуры, техническими действиями базовых видов спорта и прикладно-ориентированной физической подготовки;

- укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма, обеспечение прироста показателей в развитии основных физических качеств, адекватная оценка собственных физических возможностей;
- совершенствование навыков совместной деятельности и творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культурой, воспитание правил межличностного общения, качеств уважения и толерантного поведения, воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности,
- подготовка к сдаче нормативов комплекса «Готов к труду и обороне».

Отличительной особенностью учебной программы для учащихся 10—11 классов является возможность осуществлять углубленное освоение одного из базовых видов спорта, который определяется решением педагогического совета образовательного учреждения. При определении вида спорта для углубленного изучения учитываются интересы большинства учащихся, имеющиеся в школе спортивные традиции и наличие квалифицированных учителей, а также популярность и массовость данного вида спорта в конкретном регионе. Если принимается решение об углубленном освоении одного из видов спорта, предусматривается и соответствующее для этого увеличение объема часов (до 15%), который формируется за счет уменьшения или исключения часов по другим темам раздела «Спортивно-оздоровительная деятельность» (например «Плавание»).