

### **Аннотация к рабочей программе по физической культуре 10 – 11 классы.**

Программы разработаны на основе федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов основного общего образования, Основной образовательной программы основного общего образования гимназии ДГТУ «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2012).

Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков.

#### УМК

10	Лях В.И., Физическая культура. 10-11 кл. М.: Просвещение, 2015	Лях В.И.	Физическая культура 10 кл.	М.: Просвещение	2019-2020
11	Лях В.И., Физическая культура. 10-11 кл. М.: Просвещение, 2015	Лях В.И.	Физическая культура 10-11 кл.	М.: Просвещение	2019-2020

#### **1) Физическая культура 10 класс**

2) 102 часа.

3) Целями физического воспитания в 10 классе являются:

- 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 физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно - силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

4) Структура курса (перечень основных разделов)

А. Легкая атлетика.

Б. Гимнастика.

В. Кроссовая подготовка.

Г. Спортивные игры: баскетбол, волейбол.

#### **1) Физическая культура 11 класс**

2) 102 часа.

3) Целью образования в области физической культуры является формирование у школьников 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 рамках реализации этой цели настоящая программа для учащихся 11 класса ориентируется на решение следующих задач:

1. Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
2. Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
3. Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
4. Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
5. Воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

4) Структура курса (перечень основных разделов)

А. Легкая атлетика.

Б. Гимнастика.

В. Кроссовая подготовка.

Г. Спортивные игры: баскетбол, волейбол.