Аннотация к рабочей программе по физической культуре в 10- классе. (ФГОС СОО)

1.Нормативные документы. УМК.

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» на 2020/21 учебный год для обучающихся 11-го класса МБОУ «Ново-Ленинская СОШ» разработана в соответствии с требованиями:

-Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-приказа Минобрнауки от 30.08.2013 № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

- -постановления главного санитарного врача от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях"»

-Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы (утверждена решением Коллегии Министерства просвещения и науки РФ от 24.12.2018 года);

- приказа Минобразования от 09.03.2004 № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;

-учебного плана МБОУ «Ново-Ленинская СОШ» , утверждённого приказом от 31.08.2020 № 62/12 «О внесении изменений в основную образовательную программу НОО, ООО,СОО».

Данная рабочая программа разработана и реализуется на основе УМК: Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И.Ляха, А.А. Зданевича (М.; Просвещение, 2010)

Для реализации программы используются пособия из УМК:

1. Для педагога:

учебник «Физическая культура. 10 – 11 классы» (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич (М.; Просвещение, 2012г).

методическое пособие Стандарт основного общего образования по физической культуре.

2.Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классов для общеобразовательных школ»,В.И. Лях ,А.А .Зданевич, 2012год

2. Для обучающихся:

учебник «Физическая культура. 10 – 11 классы» (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич (М.; Просвещение, 2012г).

2. Цель: содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Задачи:

- 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. **Требования к уровню подготовки учащихся.**

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Выпускник научится:

определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;

характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

выполнять технические действия и тактические приёмы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

практически использовать приёмы самомассажа и релаксации;

практически использовать приёмы защиты и самообороны;

составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник получит возможность научиться:

самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

выполнять технические приёмы и тактические действия национальных видов спорта;

выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
осуществлять судейство в избранном виде спорта;
составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

4.Количество часов, отведённых на изучение дисциплины.

Общее количество часов, отводимых на изучение предмета:
10 класс - 102 часа из расчёта 3 часа в неделю.

5.Ключевые разделы программы предмета «Физическая культура»

Теория	Основы знаний	В процессе занятий
Физическое совершенствование	Лёгкая атлетика	31
	Гимнастика	9
	Лыжная подготовка	10
	Спортивные игры: Баскетбол Волейбол Футбол	52 21 21 10
итого		102

6.Формы аттестации и промежуточного контроля:

Формы текущего контроля: практические зачёты. Формы промежуточной аттестации: тесты.