

## АННОТАЦИЯ

### к программе по физической культуре для 10 – 11 класса

Данная программа составлена на основе примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания обучающихся 1-11 классов» В.И.Ляха, А.А.Зданевича (М.: Просвещение, 2018).

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения – физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня, внеклассной работы по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) – достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Специфической **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.

Образовательная деятельность учебного предмета «Физическая культура» в школе направлена на решение следующих **задач**:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Курс «Физическая культура» изучается в 10-11 классах из расчёта 3 ч в неделю: в 10 классе – 102 ч, в 11 классе – 99 ч.

Рабочая программа рассчитана на 201 ч на два года обучения (по 3 ч в неделю).

#### **Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности**

1. «Физическая культура». Учебник для 10-11 классов общеобразовательных учреждений; В.И. Лях. Москва. Просвещение, 2018.
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10-11кл. Просвещение. 2018.
3. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. – 2-е издание, переработанное и дополненное.- М.: Физкультура и спорт, 2018.
4. «Тесты в физическом воспитании школьников». Пособие для учителя. Составитель В.И.Лях.

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ТОВАРКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1",**  
Абрамова Елена Анатольевна, Директор  
**04.09.2022** 14:59 (MSK), Сертификат 5CC6C5D6AF039ADF131E2954484F38EB