

## **Аннотация к рабочей программе по физической культуре**

### **10-11 класс**

Рабочая программа базового курса по физической культуре для 10-11 классов среднего общего образования составлена на основе комплексной программы физического воспитания обучающихся 10-11 классов и в соответствии с ФГОС СОО. В программе соблюдается преемственность с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования; учитываются возрастные и психологические особенности школьников, обучающихся на ступени среднего общего образования, учитываются межпредметные связи.

Для реализации данной программы используется учебно-методический комплект по физической культуре для средней школы автор В.И. Лях; издательство «Просвещение» 2015 г. В программе сохранен авторский подход в части структурирования учебного материала, определения последовательности его изучения, путей формирования системы знаний, умений и способов деятельности, развития, воспитания и социализации обучающихся. Программа рассчитана на 68 учебных часов в 10 классе (2 часа в неделю) и 66 учебных часов в 11 классе (2 часа в неделю). Всего 134 учебных часа за два года обучения.

#### **Цели обучения предмету физическая культура**

- реализация принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;
- соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения обучающихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

#### **Задачи обучения предмету физическая культура:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

## **Планируемые результаты изучения курса физической культуры в 10 классе**

**Личностными результатами** освоения, обучающимися содержания программы по физической культуре, являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности

**Предметными результатами** освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются:

### **Раздел 1. Легкая атлетика**

**Обучающийся на базовом уровне научится:**

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

### **Обучающийся на базовом уровне получит возможность научиться:**

- *выполнять эстетически красиво локомоции (бег, ходьба, метания, прыжки);*
- *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*
- *выполнять тестовые нормативы по легкой атлетике;*

### **Раздел 2. Гимнастика с элементами акробатики**

#### **Обучающийся на базовом уровне научится:**

- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);

#### **Обучающийся на базовом уровне получит возможность научиться:**

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*

### **Раздел 3. Баскетбол, волейбол.**

#### **Обучающийся на базовом уровне научится:**

- технически правильно выполнять двигательные действия: ведение и передачи мяча, броски в кольцо, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- выполнять игровые действия и упражнения из спортивных игр разной функциональной направленности.
- организовывать и проводить спортивные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

#### **Обучающийся на базовом уровне получит возможность научиться:**

- *играть в баскетбол и волейбол по правилам;*
- *выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

### **Планируемые результаты изучения курса физической культуры в 11 классе**

**Личностными результатами** освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и

общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности

**Предметными результатами** освоения обучающимися содержания программы по физической культуре в 11 классе являются:

## **Раздел 1. Легкая атлетика**

### **Выпускник на базовом уровне научится:**

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей 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.

### **Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:**

- *выполнять эстетически красиво локомоции (бег, ходьба, метания, прыжки);*
- *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*
- *выполнять тестовые нормативы по легкой атлетике;*
- *выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;*

### **Раздел 2. Гимнастика элементами акробатики**

#### **Выпускник на базовом уровне научится:**

- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

#### **Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:**

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке; составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки. составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.*
- *составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.*

### **Раздел 3. Баскетбол**

#### **Выпускник на базовом уровне научится:**

- технически правильно выполнять двигательные действия: ведение и передачи мяча, броски в кольцо, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- выполнять игровые действия и упражнения из спортивных игр разной функциональной направленности.
- организовывать и проводить спортивные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

#### **Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:**

- *играть в баскетбол и волейбол по правилам;*
- *выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

#### **Формы контроля промежуточной аттестации**

Для отслеживания динамики результативности обучающихся применяются различные формы контроля: промежуточная и итоговая сдача нормативов; самостоятельные работы; фронтальный и индивидуальный опрос; отчеты по практическим работам; творческие

задания (комплексы упражнений, ору). Формы контроля: фронтальный опрос, проверка домашнего задания, индивидуальная работа, самостоятельная работа, проверочная работа, тестовая работа. Промежуточная аттестация проводится в форме зачетов.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575781

Владелец Беляевская Светлана Константиновна

Действителен с 30.03.2022 по 30.03.2023