

АННОТАЦИЯ
к рабочей программе по физической культуре для 10 – 11 классов

Количество часов в год в 10 классе: <u>102 ч</u> Количество часов в год в 11 классе: <u>99 ч</u> Всего в неделю в 10,11 классе - <u>3 часа</u> Уровень - <u>базовый</u>	Составитель: <u>Арискин Александр Валерьевич</u> учитель физической культуры ГБОУ КО КШИ «АПКМК» <u>Сергунин Марк Сергеевич</u> учитель физической культуры ГБОУ КО КШИ «АПКМК»
--	---

Срок реализации рабочей программы – 2022-2023 учебный год

Рабочая программа составлена на основе требований:

- Федерального государственного образовательного стандарта общего образования. Среднее (полное) общее образование (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413 в действующей редакции);
- Примерной программы по физической культуре (среднее общее образование, 10-11 классы), одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з;
- Основной образовательной программы среднего общего образования ГБОУ КО КШИ «АПКМК»;
- Положения о рабочих программах в ГБОУ КО КШИ «АПКМК»;
- Федерального перечня учебников, утвержденных, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных организациях, реализующих программы общего образования (Приказ Минпросвещения России и Минобрнауки России от 28 декабря 2018 г. № 345 с изменениями и дополнениями);
- Авторской программы В. И. Ляха «Физическая культура. 10—11 классы».

Рабочая программа ориентирована на использование учебника: Физическая культура. 10—11 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений /В. И. Лях (М.: Просвещение, 2019).

Цели и задачи курса

Цели:

- Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.
- Воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью.
- Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта.
- Освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций.
- Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Задачи:

- Содействие гармоничному физическому развитию, выработка 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 и координационных способностей.
- Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовке к службе в армии.
- Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.
- Формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания.
- Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.