

Аннотация к рабочим программам по физкультуре для 10-11-х классов

Рабочие программы по физической культуре для 10-11х классов составлены на основе примерной программы среднего (полного) общего образования по физической культуре для учащихся 1-11 классов авторов Лях В.И., ЗданевичА.А. с учетом требований ФГОС СОО.

Рабочие программы состоят из трёх частей: пояснительной записки; содержания программного материала и требования к уровню подготовки учащихся 10-11 классов.

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на **достижение следующих целей:**

- развитие двигательных способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепления индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно – оздоровительной деятельностью;
- овладения технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащения индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций.

На основании ФГОС в содержании рабочей программы предполагается реализовать актуальные в настоящее время компетентностный, личностно ориентированный, деятельностный подходы, которые определяют **задачи физического воспитания учащихся 10 – 11 классов:**

- содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и умение применять их в различных по сложности ситуациях;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения двигательных действий, согласования способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функций отцовства и материнства, подготовки к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.

Содержание программного материала уроков планировании состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Для освоения базовых основ физической культуры, необходимых и обязательных для каждого ученика, отведено – 76 часов,

на вариативную часть – 26 часов. Всего – 102 часа.

Компетентностный подход определяет следующие особенности предсодержания образования: оно представлено в трёх тематических блоках, обеспечивающих формирование компетенций.

В первом блоке представлен информационный компонент – изучение культурно- исторических основ знаний, медико-биологических, психолого-социальных основ и основ безопасности жизнедеятельности. Данный компонент способствует развитию познавательных компетенций.

Во втором блоке представлен операционный компонент, включающий в себя двигательные умения и навыки (усвоение техники упражнений и развитие способностей) и практические умения. Этот компонент позволяет формировать у учащихся коммуникативную компетенцию и компетенцию личностного самосовершенствования.

В третьем блоке представлен мотивационный компонент, который отражает требования к учащимся (что они должны знать, уметь, демонстрировать). Таким образом, рабочая программа обеспечивает взаимосвязанное развитие и совершенствование ключевых, общепредметных и предметных компетенций.

Личностная ориентация образовательного процесса выявляет приоритет воспитательных и развивающих целей обучения. Способность учащихся понимать причины и логику развития физических и психических процессов открывает возможность для осмысленного восприятия всего разнообразия мировоззренческих, социокультурных систем, существующих в современном мире.

Деятельностный подход отражает стратегию современной политики образования: необходимость воспитания человека, интегрированного в общество. Система уроков сориентирована не только на передачу готовых знаний, сколько на формирование активной личности, мотивированной к самообразованию. Это поможет ученику адаптироваться в современном мире, где объём информации растёт в геометрической прогрессии. Учащиеся должны приобрести умения по формированию собственного алгоритма решения познавательных задач. Учащиеся должны научиться представлять результаты индивидуальной и групповой познавательной деятельности в формах реферата и др.

Требование к уровню подготовки учащихся 10 – 11 классов

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен знать, понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепления здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

Уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и лечебной физической культуры, комплексы общеразвивающих упражнений различной направленности;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия различными способами передвижения;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности на уроках и в повседневной жизни.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведённых в разделе «демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. Кроме того, по окончании основной школы учащийся на добровольной основе сдаёт комплекс ГТО.