**Аннотация к рабочей программе по физической культуре**

**10-11 класс**

Рабочая программа по Физической культуре для учащихся средней школы разработана в соответствии с Примерной программой по физической культуре для среднего общего образования, программой: А.П. Матвеева «Физическая культура 5-11 классы». Предметная линия учебников под редакцией А.П. Матвеева – М: Просвещение, 2015 г.

Формирование личности, готовой к активной, творческой самореализации в пространстве общественной культуры, является главной целью развития отечественной системы школьного образования. С учетом этого каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

***Целью*** образования в области физической культуры является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели настоящая программа для учащихся основной школы ориентируется на решения следующих ***задач:***

- 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;

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм.

***Структура и содержание учебной программы.*** Программа состоит из коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент); «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент); «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание раздела *«Знания о физической культуре»* соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры», «Физическая культура и спорт в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры», «Физическая культура человека». В этих темах приводятся сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и способах укрепления здоровья средствами физической культуры, в том числе подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.

В разделе «*Способы двигательной (физкультурной) деятельности»* представлены задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя такие темы, как «Организация и проведение занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой», в том числе подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.

Наиболее представленным по объему учебного содержания является раздел *«Физическое совершенствование»*, который ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников, в том числе подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.

Тема «Физкультурно – оздоровительная деятельность» и соотнесена с решением задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью" ориентирована на повышение физической подготовленности учащихся и включает в себя информацию о средствах общей физической подготовки. В качестве этих средств, в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр), имеющих относительно выраженное прикладное значение, в том числе подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.

Тема «Спортивно – оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью» ориентирована на возрастные интересы учащихся к соревновательной деятельности. Основу темы составляет углубленное изучение одного из базовых видов спорта. Включение этой темы в образовательный процесс и выбор соответствующего базового вида спорта не являются обязательными. Вопрос о включении темы решается советом школы исходя из интересов учащихся, имеющихся спортивных традиций, а так же наличия соответствующей спортивной базы и квалифицированных преподавателей,

***Формы организации и планирование образовательного процесса***, в том числе подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.

Основными **формами** организации педагогической системы физического воспитания в основной школе являются уроки физической культуры, *физкультурно – оздоровительные мероприятия* в режиме учебного дня, *спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия* физическими упражнениями (домашние занятия). Вместе с тем уроки физической культуры являются основной формой организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета физической культуры.

В основной школе уроки физической культуры, как уже говорилось, подразделяются на три типа с образовательно – познавательной направленностью, с образовательно – обучающей направленностью и с образовательно – тренировочной направленностью. При этом они по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться и как *комплексные уроки*, т.е. с решением нескольких педагогических задач, и как *целевые уроки*, т.е. с преимущественным решением одной педагогической задачи.

На уроках *с образовательно-позновательной направленностью* учащихся знакомят с учебными знаниями, способами и правилами организации самостоятельных форм занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью проведения этих уроков является активное использование учащимися учебников по физической культуре, различных дидактических карточек и методических разработок учителя.

*Уроки с образовательно-обучающей направленностью* используются по преимуществу для обучения школьников практическому материалу, содержащемуся в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). на этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описания техники их выполнения и т.п.)

*Уроки с образовательно - тренировочной направленностью*используются для преимущественного развития физических качеств и проводится в рамках целенаправленной физической подготовки. В основной школе такие уроки проводятся как целевые и планируются на основе принципов спортивной тренировки: во-первых, с соблюдением соотношения объемов тренировочной нагрузки в общей и специальной подготовке; во-вторых, с системой цикловой динамикой повышения объема и интенсивности нагрузки; в-третьих, с ориентацией на достижение конкретного результата в соответствующем цикле тренировочных уроков.

Помимо целевого развития физических качеств, на этих уроках необходимо формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья, показателей развития основных физических качеств, в том числе подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО;

Тематическое планирование 10-11 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п.п. | Разделы и темы | Кол-во часов  Мал. Дев. |
| I. | Знания о физической культуре | 8 8 |
| 1. | Физическая культура и здоровый образ жизни | 1 1 |
| 2. | Оздоровительные системы физического воспитания | 1 1 |
| 3. | Спортивная подготовка | 1 1 |
| 4. | Прикладно ориентированная физическая подготовка | 1 1 |
| 5. | История физической культуры | 1 1 |
| 6. | Физическая культура и спорт в современном обществе | 1 1 |
| 7. | Физическая культура человека | 1 1 |
| 8. | Базовые понятия физической культуры | 1 1 |
| II | Способы самостоятельной деятельности | 4 4 |
| 1. | Организация и проведение занятий физической культурой | 2 2 |
| 2. | Оценка эффективности занятий физической культурой | 2 2 |
| III. | Физическое совершенствование | 80 80 |
| 1. | Упражнение в системе занятий адаптивной физической культурой | 8 8 |
| 2. | Упражнение в системе занятий атлетической гимнастикой | 18 8 |
| 3. | Упражнение в системе занятий шейпингом | - 10 |
| 4. | Упражнения в системе занятий атлетическими единоборствами | 6 6 |
| 5. | Упражнения в системе прикладно – ориентированной физической подготовки | 22 - |
| 6. | Упражнение в системе спортивной подготовки | 32 30 |
| 7. | Упражнение культурно – этнической направленности | 6 6 |
| IV. | Резерв времени учителя | 10 10 |
| V | Всего | 102 102 |