

**Физическая культура
(базовый уровень)
10-11 классы**

Аннотация к рабочим программам по физической культуре (базовый уровень) в 10-11 классах составлена на основе:

- Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального компонента государственных образовательных стандартов общего образования, утвержденных приказом Министерства образования Российской Федерации от 05.03.2004 № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;
- Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в ОУ № 2.4.2821-10 с изменениями;
- Устава ГБОУ средней школы № 490 Красногвардейского района Санкт-Петербурга;
- Образовательной программы ГБОУ средней школы № 490 Красногвардейского района Санкт-Петербурга на 2019-2020 учебный год;
- Учебного плана ГБОУ средней школы № 490 Красногвардейского района Санкт-Петербурга на 2019-2020 учебный год;
- Календарного учебного графика ГБОУ средней школы № 490 Красногвардейского района Санкт-Петербурга на 2019-2020 учебный год;
- Примерной программы по физической культуре для общеобразовательных учреждений;
- Учебника Физическая культура Лях В.И. Издательство «Просвещение»

I. Место учебного предмета в учебном плане ОУ

Рабочая программа согласно учебному плану ГБОУ СОШ № 490 рассчитана:

- в 10 классе 102 часа в год (3 часа в неделю)

- в 11 классе 102 часа в год (3 часа в неделю)

Количество часов по учебному плану:

| Класс | Количество часов по учебному плану (в неделю) | | всего |
|-------|--|-------------------|-------|
| | Ивариантная часть | Вариативная часть | |
| 10-11 | 63 | 39 | 102 |

II. УМК:

«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» (автор В.И. Лях, А.А. Зданевич) М. Издательство «Просвещение»,

с использованием учебно – методического комплекса: Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы. М.: Просвещение, 2012.

III. Цель и задачи изучения предмета

Цель программы - формирование у учащихся среднего общего образования основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности и совершенствования двигательных качеств.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
- 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, значение занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- углубленное представление об основных видах спорта;
- закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Основные разделы программы: Легкая атлетика. Спортивные игры. Гимнастика с элементами акробатики.

IV.Результаты освоения предмета

В результате изучения курса учащиеся должны знать:

- основы истории развития физической культуры;
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические, и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей направленности;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания первой доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Учащиеся должны уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения.