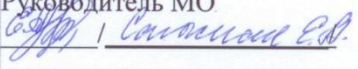



|  |   |
|--|---|
| Рассмотрено  | Утверждаю   |
| Руководитель МО<br> | Директор<br>МОУ «ГНИ СОО»<br> |
| Протокол № <u>51</u> от <u>31</u> <u>авг</u> 2021г.  | Приказ № 245*<br>от «31» августа 2021г.   |

# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА**

Калина Наталья Константиновна

( 1 квалификационная категория)

По физической культуре

10, 11 классы

2021-2022 учебный год

## **Аннотация к рабочей программе по физической культуре для учащихся 10-11 классов**

Рабочая программа составлена на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов основного общего образования и авторской программы В.И.Ляха «Физическая культура».

1.Приказ Минпросвещения России от 28.12.2018 N 345 (ред. от 08.05.2019) "О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования"

Цель - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие Задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей 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, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Курс «Физическая культура» изучается в 10 классе из расчёта 3 ч в неделю 105 ч (35 учебных недель); в 11 классе — 103 ч (34 учебных недель).

Рабочая учебная программа включает в себя: пояснительную записку, общую характеристику курса, описание места предмета в учебном плане, описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета, планируемые результаты (личностные, метапредметные и предметные достижения учащихся), содержание учебного предмета, календарно-тематическое планирование, материально-техническое обеспечение, приложения.

### **Учащиеся 10-11 классов:**

1)объясняет значение физической активности и хорошей осанки для здоровья человека; описывает свою физическую активность/спортивное увлечение;

2)осваивает технику входящих в предметную программу школьной ступени физических упражнений; выполняет основные движения на уровне двигательных умений;

3)объясняет необходимость соблюдения требований безопасности и гигиены на уроках физической культуры и самостоятельных занятиях спортом;

4)выполняет контрольные упражнения и проверку физических способностей, сравнивает достигнутые результаты со своими прежними результатами;

5)понимает значение хорошего поведения, соблюдения правил, бережного отношения к окружающей среде и сотрудничества при занятиях спортом/двигательной активностью; соблюдает правила и регламент соревнований при изучении физических

упражнений и движении; готов к сотрудничеству (выполнять вместе упражнения, участвовать в команде и т.д.); описывает принципы честной игры в спорте и других видах деятельности;

б) описывает, используя подходящие термины, увиденное спортивное соревнование и/или танцевальное мероприятие и свои впечатления об увиденном; активно тренируется на уроках физического воспитания; проявляет интерес к школьным спортивным и танцевальным мероприятиям, участвует в них или присутствует зрителем; стремится освоить новые физические упражнения и приобрести знания для самостоятельных занятий спортом/двигательной активностью; участвует в мероприятиях оздоровительного спорта.