

Аннотация к рабочей программе по учебному курсу
«Физическая культура» 10класс
2024-2025 учебный год

Рабочая программа по физической культуре в 10 - 11 классах разработана на основе:

- ✓ Федерального Государственного образовательного стандарта основного общего образования;
- ✓ Комплексной программы по физической культуре 1-11 классы министерства образования РФ;

1. Примерные рабочие программы «Физическая культура» 10-11 класс. Предметная линия учебника В.И.Ляха. (М.: Просвещение 2019 г.)
2. «Физическая культура для обучающихся 8-11 классов на основе фитнес-аэробики О.С. Слуцкер, Т.Г. Полухина, В.С. Козырева для девушек 10-11 классов» Жован Г.Ф., Прокопенко А.В., Шиловских К.В..

Учебно-методический комплект

Рабочая программа ориентирована на использование учебно-методического комплекта: Учебно-методический комплекс учителя:

1. Примерная рабочая программа «Физическая культура» 1-4 класс В.И.Ляха, (М.: Просвещение 2019 г.)
2. Примерная рабочая программа «Физическая культура» 5-9 класс М.Я.Виленского, В.И.Ляха, (М.: Просвещение 2019 г.)
3. Примерная рабочая программа «Физическая культура» 10-11 класс В.И.Ляха, (М.: Просвещение 2019 г.)
4. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич – М. : Просвещение, 2012.

Учебно-методический комплекс ученика:

1. Физическая культура 10-11 классы под редакцией В.И. Ляха (М.:Просвещение, 2019-2020).
Содержание данной программы предназначено для учащихся основной и подготовительной медицинских групп и рассчитано: 68 часов в год (2 часа в неделю) для 10 классов 68 часов (2 часа в неделю) и для 11 классов.

Целью общего и среднего образования, — содействие всестороннему развитию личности на основе овладения каждым учащимся личной физической культурой.

Задачи физического воспитания учащихся 10 – 11 классов направлены на:

- Содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать 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 (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значений занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- Формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Воспитательные задачи:

1. Нравственное воспитание в соответствии требованиями общественной морали;
2. Воспитание патриотичности;

3. Воспитание бережливого отношения к вещам;
4. Сплочение класса, профилактика конфликтных ситуаций;
5. Приобщение к труду;
6. Воспитание толерантного отношения к людям разных национальностей, возрастов, к самому себе;
7. Воспитание культуры поведения;
8. Укрепление взаимодействия с семьями учащихся.

Прежде всего, на уроках продолжается работа по выработке умений использовать средства физической культуры для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам, для отдыха и досуга. В старшем школьном возрасте продолжается дальнейшее обогащение двигательного опыта, повышение координационного базиса путем освоения новых, еще более сложных двигательных действий и вырабатывается умение применять их в различных по сложности условиях. В тесной взаимосвязи с закреплением и совершенствованием двигательных навыков (техники и тактики) осуществляется работа по разностороннему развитию кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скоростных, гибкости) и координационных (быстроты перестроения и согласования двигательных действий, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости) способностей, а также сочетанию этих способностей.

На уроках физической культуры продолжается обучение учащихся знаниям по вопросам физической культуры, основам здорового образа жизни, спортивной тренировки. Учащиеся старших классов способны сознательно управлять своими движениями, могут одновременно воспринимать сложные действия, отличаются большей организованностью, целеустремленностью, глубиной и точностью мышления. Поэтому в занятиях с ними рекомендуется значительно шире применять так называемые специализированные средства, методы и методические приемы: наглядные пособия, схемы, модели, раскрывающие особенности биомеханики движений, видеозапись, метод «идеомоторного» упражнения, средства и приемы дублирования, ориентирования и избирательной демонстрации, приемы и условия направленного «прочувствования» движений, методы срочной информации.