

Аннотация к рабочей программе **курса среднего общего образования по физической культуре для 10-11 классов** **базовый уровень**

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов разработана на основе:

- Федерального компонента государственного стандарта среднего общего образования;
- Примерной программы среднего общего образования по предмету «Физическая культура».

Рабочая программа базового уровня предназначена для 10-11 классов МБОУ г. Мурманска лицея №2.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся 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.

Задачи:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системой знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В рабочей программе для среднего общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия примерной программы «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья учащихся и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливается на формирование интересов и потребностей школьников в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческом использовании осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности. В разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» содержатся сведения о роли занятий физической культурой в предупреждении раннего старения организма человека, способах и средствах профилактики профессиональных заболеваний, возникающих в процессе трудовой деятельности. Здесь же приводятся знания об оздоровительных системах физического воспитания, средствах и формах активного восстановления и повышения работоспособности человека. Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» представлено учебное содержание, ориентированное на укрепление индивидуального здоровья учащихся, повышение функциональных возможностей основных систем их организма. Данное содержание включает в себя комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, учитывающих интересы учащихся в гармоничном развитии собственных физических способностей, формировании индивидуального типа телосложения, культуры движений. В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» раскрываются способы самостоятельной организации и проведения оздоровительных форм занятий физической культурой, приемы наблюдения за показателями собственного здоровья и работоспособности, индивидуального контроля и регулирования физических нагрузок на занятиях физическими упражнениями.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой» соотносится с интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с

прикладно-ориентированной физической подготовкой» приводятся сведения об основах самостоятельной подготовки учащихся к соревновательной деятельности, даются понятия тренировочного процесса и тренировочного занятия, раскрываются общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке и ее связи со спортивно-оздоровительной деятельностью. Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной физической подготовкой» дается учебное содержание, ориентированное на повышение физической и технической подготовленности учащихся, а также физические упражнения и комплексы, нацеленные на физическую подготовку учащихся к предстоящей жизнедеятельности. В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой» приводятся практические умения, необходимые и достаточные для организации и проведения самостоятельных оздоровительных тренировок в режиме спортивной подготовки.

Рабочая программа рассчитана на 204 учебных часа.

Принципы отбора основного и дополнительного материала связаны с преемственностью целей образования на различных уровнях обучения, логикой внутрипредметных связей, а также с возрастными особенностями развития учащихся.

В средней школе основной целью обучения является формирование физической культуры личности юношей и девушек посредством овладения ими основами физкультурной деятельности с профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью.

Система уроков ориентирована на подготовку выпускников средней школы к предстоящей жизнедеятельности. Все уроки (кроме уроков теоретических знаний) носят практический характер и являются комбинированными (учебно-тренировочными).

Образовательный процесс строится в соответствии с опытом и уровнем достижений учащихся, предполагая использование разноуровневого по сложности усвоения материала. Сотрудничество с медицинским работником лицея, учет его рекомендации по объёму физических нагрузок позволяет спланировать корректирующие задания, упражнения по самоконтролю, самоанализу состояния здоровья.

Особенностями проведения занятий является использование учебного материала в соответствии с материально-технической оснащённостью учебного процесса и регионально-климатическими условиями Крайнего Севера. В связи с этим в программу включены виды спорта с общеприкладной направленностью: лыжная подготовка, спортивные игры (баскетбол, волейбол, бадминтон), легкая атлетика, гимнастика. А также современные системы физических упражнений со спортивно - рекреационной направленностью: атлетическая гимнастика и аэробика. Резервное время распределено в раздел оздоровительной гимнастики.

Проведение уроков и распределение тем построено таким образом: два урока в неделю отводится на занятия в спортивном зале (легкая атлетика, гимнастика, игровые виды), а третий час физкультуры реализуется блоком физкультурно-оздоровительных упражнений.