**Аннотация к рабочим программам по физической культуре**

**для 10, 11 классов**

Рабочие программы по физической культуре для 10,11 классов на 2019-2020 учебный год разработаны на основе Федерального компонента государственного стандарта среднего

(полного) общего образования, утвержденного приказом Министерства образования Российской Федерации от 05.03.2004 № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10—11 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / В. И. Лях. — М.: Просвещение

В соответствии с ФБУПП и учебного плана филиала «МАОУ» «Новоатьяловская СОШ» «Асланинская СОШ» на учебный предмет «Физическая культура» в 10-11 классах вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится ( 102) часа в год.

Для прохождения учебной программы используется учебники:

**УМК обучающегося**: Физическая культура. 10-11 кл.: учеб. для общеобразовательных. учреждений \М.Я.Виленский, И.М. Туревский. Т.Ю Торочкова и др\ под ред. М.Я. Виленского М: Просвещение, 2014.

**УМК учителя**- «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов ВИ.Ляха, А.А Зданевича.», 2010 г.

В программе Ляха В. И., Зданевича А. А. программный материал делится на две части – базовую и вариативную (дифференцированную). В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент(лыжная подготовка). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура».

Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

* Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и мере текущего освоения умений и навыков. По окончании средней школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования
* **Демонстрировать (выполнение требований ВСФК ГТО)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 30 м, с | 5,0 | 5,4 |
| Бег 100 м, с | 14,3 | 17,5 |
| Силовые | Подтягивание из виса на высокой перекладине, раз | 10 | - |
| Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз | - | 14 |
| Прыжок в длину с места, см | 215 | 170 |
| К выносливости | Кроссовый бег 2км | - | 10 мин 00 с |
| Кроссовый бег 3км | 13 мин 50 с | - |

В программах предусмотрена подготовка к соревновательной деятельности, подготовка и выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне» ( ГТО)

Изучение тем раздела «Основы знаний» и теоретических сведений предполагается в процессе урока. Предусмотрена реализация регионального компонента. Это русские народные игры, татарские игры, так же изучение тем связанных с развитием спорта в нашей области.

Изучение физического культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направленно на достижение следующих **целей:**

-формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовойдеятельности и организацииактивного отдыха.

Цели определяют **задачи** физического воспитания учащихся 10-11 классов:

* содействовать гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостоять стрессам;
* формировать общественные и личностные представления о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
* дальше развивать координационные и кондиционные (скоростно – силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способности;
* формировать знания о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
* закрепить потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
* формировать адекватную самооценку личности, нравственное самосознание, мировоззрение, коллективизм, развить целеустремлённость, уверенность, выдержку, самообладания.