

## **Аннотация к рабочей учебной программе по физической культуре для учащихся 8-11 классов**

Рабочая учебная программа по физической культуре составлена в соответствии с примерной программой по физической культуре для учащихся 1–11 классов (Лях В. И., Зданевич А. А. – М.: Просвещение, 2005).

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего общего образования направлено на **достижение следующих целей:**

- 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 занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта.
- Освоение системы 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.

На основании требований Государственного образовательного стандарта 2004 г. в содержании тематического планирования предполагается реализовать актуальные в настоящее время компетентностный, личностно-ориентированный, деятельностный подходы, которые определяют **задачи физического воспитания учащихся 8–11 классов:**

- Содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические 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 и координационных способностей.
- Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовке к службе в армии.
- Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.
- Формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания.
- Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Содержание программного материала уроков в планировании состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Для освоения базовых основ физической культуры, которые необходимы и обязательны для каждого ученика, отведено 81 час, на вариативную часть – 21 час. В связи с учётом региональных и местных особенностей образовательного учреждения, климато-географических условий программный материал по лёгкой атлетике распределён на 1 и 4 четверти для возможности занятий на спортивной площадке/стадионе. Распределение вариативной части (баскетбол) приходится на окончание 3 и начало 4 четверти. Упражнения на снарядах в разделе «Гимнастика» заменены другими элементами гимнастических упражнений.

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. Для ознакомления с теоретическими сведениями можно выделять время как в процессе уроков, так и при выделении одного часа в четверти, специально отведенного для этой цели.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 8–11 классах**

| №<br>п/<br>п | Вид программного материала          | Количество часов (уроков) |               |                 |                 |
|--------------|-------------------------------------|---------------------------|---------------|-----------------|-----------------|
|              |                                     | Класс                     |               |                 |                 |
|              |                                     | 10<br>(юноши)             | 11<br>(юноши) | 10<br>(девушки) | 11<br>(девушки) |
| 1            | <b>Базовая часть</b>                | <b>81</b>                 | <b>81</b>     | <b>81</b>       | <b>81</b>       |
| 1.1          | Основы знаний о физической культуре | в процессе урока          |               |                 |                 |
| 1.2          | Спортивные игры волейбол            | 21                        | 21            | 21              | 21              |
| 1.3          | Гимнастика с элементами акробатики  | 21                        | 21            | 21              | 21              |
| 1.4          | Легкая атлетика                     | 26                        | 26            | 26              | 26              |
| 1.5          | Лыжная подготовка                   | 13                        | 13            | 13              | 13              |
| 2            | <b>Вариативная часть</b>            | 21                        | 21            | 21              | 21              |
| 2.1          | Баскетбол                           | <b>21</b>                 | <b>21</b>     | <b>21</b>       | <b>21</b>       |
|              | Итого                               | 102                       | 102           | 102             | 102             |