

Аннотация к рабочей программе по предмету «Физическая культура» 10-11 классы.

количество часов в неделю: 2.

- 1. Место учебного предмета в структуре основной образовательной программы.**
Физическая культура - обязательный учебный курс в общеобразовательных организациях. Содержание программы по физической культуре, ориентировано на формирование личности, готовой к активной и творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Такая целевая установка сформулирована в Федеральном государственном образовательном стандарте (ФГОС). В сочетании с другими формами обучения – физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебной культуры, физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями – достигается формирование физической культуры личности.
- 2. Нормативная основа разработки программы.**
Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
Федерального закона « Об образовании в Российской Федерации»;
Федерального закона « О физической культуре и спорте»;
Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
Примерной программы среднего общего образования;
Приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.
- 3. Количество часов для реализации программы.**
Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры. Вариативная часть обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей учащихся, предпочтение отдается спортивным играм (баскетбол, футбол, волейбол).
Рабочая программа рассчитана на освоение учебного материала по 2 урока физической культуры в неделю. Содержание данной программы предназначено для учащихся основной и подготовительной медицинских групп.
- 4. Дата утверждения. Органы и должностные лица (в соответствии с Уставом организации), принимавшие участие в разработке, рассмотрении, принятии, утверждении рабочей программы.**
Рассмотрено и одобрено на заседании методического объединения по физической культуре и ОБЖ.
Утверждено: Директор ГБОУ Лицей №1580 Граськин С.С., 1 сентября 2017 г.
- 5. Цель реализации программы.**
Целью физического воспитания в лицее является 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
- 7. Используемые учебники и пособия.**

В.И. Лях, А.А. Зданевич. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха 10 -11 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2015г.

Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений В.И. Лях, А.А. Зданевич; под ред. В.И. Ляха. - 7-е изд. - М.: Просвещение, 2015г.

8. Используемые технологии.

- коллективные способы обучения;
- технологии личностно - ориентированного образования;
- игровые технологии;
- активные методы обучения;
- проблемное обучение;
- информационно-компьютерные технологии;
- технология опережающего обучения с использованием опорных схем;
- технология развивающего обучения;
- метод проектов.

9. Требования к уровню подготовки обучающихся.

Социокультурные основы

- физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности;
- ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности и всесторонность развития личности;
- укрепление здоровья и содействие творческому долголетию;
- физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни;
- физическая подготовленность, к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества;
- современное олимпийское и физкультурно-массовое движения, их социальная направленность и формы организации;
- спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Психолого-педагогические основы:

- способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля, за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- основные формы и виды физических упражнений;
- понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания;
- способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий;
- основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта;
- основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных

физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий;

- основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Медико-биологические основы:

- роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия;
- основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья;
- основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом;
- вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление навыков закаливания:

- воздушные и солнечные ванны;
- обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней (изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей юношей и девушек).

Закрепление приемов саморегуляции:

- повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе;
- аутогенная тренировка;
- психомышечная и психорегулирующая тренировки;
- элементы йоги.

Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

10. Методы и формы оценки результатов освоения.

Демонстрировать:

**Таблица необходимых физических способностей
для учащихся 10 – 11 классов**

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

Уровень физической подготовленности учащихся 16 - 17 лет

№	Физические способности	Контрольное	Возраст, лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	5,2 и ниже 5,1	5,1-4,8 5,0-4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,9-5,3 5,9-5,3	4,8 и выше 4,8
2.	Координационные	Челночный бег 3 x 10 м, с	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0-7,7 7,9-7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3-8,7 9,3-8,7	8,4 и выше 8,4
3.	Скоростно-силовые	Пръжки в длину с места, см	16 17	180 и ниже 190	195-210 205-220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170-190 170-190	210 и выше 210
4.	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1100 и ниже 1100	1300-1400 1300-1400	1500 и выше 1500	900 и ниже 900	1050-1200 1050-1200	1300 и выше 1300
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9-12 9-12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12-14 12-14	20 и выше 20
6.	Силовые		16 17	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз			Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз		
				4 и ниже 5	8-9 9-10	11 и выше 12	6 и ниже 6	13-15 13-15	18 и выше 18