

## Аннотация к рабочей программе по физической культуре для 10-11 класса

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» разработана в соответствии с учебной комплексной программы по физической культуре. Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и физического развития учащихся средствами учебного предмета физическая культура в соответствии с целями, которые определены стандартом. Цель программы - формирование у учащихся среднего общего образования основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности и совершенствования двигательных качеств. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

1. На содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
2. На расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
3. На дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
4. На формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значение занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
5. На углубленное представление об основных видах спорта;
6. На закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
7. На формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

В Федеральном базисном образовательном плане на изучение физической культуры выделяется 102 часа, из расчета 3 часа в неделю

Выбор данной программы объясняется тем, что в ней отражён объём знаний, умений и навыков, подлежащих усвоению и распределённых по годам обучения. В программе объяснены цели и задачи обучения. В пояснительной записке содержатся характеристика структуры программы и основные организационно-методические моменты проведения занятий, особенности средств, методов и форм обучения учащихся разного возраста. Программа содержит определение того, что должно быть достигнуто в каждом классе (или группе классов) в обучении и развитии учащихся, в подготовке их к творческой деятельности, к жизни, требования к уровню подготовки обучающихся.

На основании «Методического письма по преподаванию физической культуры в общеобразовательных учреждениях в учебном году и Комплексной программы Физического воспитания 1-11 классов (В. И. Лях и А. А. Зданевич) взят учебник Физическая культура: учебник Физическая культура: учебник для учащихся 10-11 классов. В. И.Лях и др. М. Просвещение 2012г.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных и национальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ. Уроки вариативной части направлены на изучение раздела легкой атлетики(4часов), в связи с учетом потребностей учащихся.

Региональный компонент - составляющая вариативной части содержания программного материала, зависящая от желаний учащихся и специализации учителя физической культуры, самостоятельно разрабатывается учителем и согласовывается с дирекцией общеобразовательного учреждения, методическим советом региона, родителями учащихся. Региональный компонент изучается в количестве 9 часов. Уроки части регионального компонента направлены на изучение спортивных игр (волейбол), в связи с традициями школы, социальным запросом родителей и подготовкой преподавателя.

Проверка уровня физических кондиций включает региональное тестирование «Организация и методика тестирования для определения уровня физической подготовленности школьников Челябинской области» авторы В. П.Горшков, В. П. Ворошнин, А. Н. Мальцева. Тестирование проводится 2 раза в год (сентябрь, апрель)

### **Общеучебные умения, навыки и способы деятельности**

Комплексная программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования являются:

В познавательной деятельности:

- использование наблюдений, измерений и моделирования;
- комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения;

- исследование несложных практических ситуаций.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;
- умение составлять планы и конспекты;
- умение использовать знаковые системы (таблицы, схемы и т. п.).

В рефлексивной деятельности:

- самостоятельная организация учебной деятельности;
- владение навыками контроля и оценки своей деятельности;
- соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни;
- владение умениями совместной деятельности.

**Физическая подготовленность:** соответствовать не ниже, чем среднему уровню показателей физических способностей (см. с.44), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществить коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

**Способы спортивной деятельности:** участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

**Уровень физической культуры,** связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору

учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углублённому изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

**Требования к уровню подготовки учащихся,  
успешно освоивших рабочую программу:**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

*Объяснить:*

Роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

*Характеризовать:*

Индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями; особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;

Особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

Особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

Особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, характеристика их оздоровительной и развивающей эффективности.

*Соблюдать правила:*

Личной гигиены и закаливания организма;

организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

Культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

Профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

*Проводить:* самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;

Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

Приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

Приемы массажа и самомассажа;

Занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;

Судейство соревнований по виду спорта.

*Составлять:*

-индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

*Определять:*

-уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;

-эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;

-дозировку физической нагрузки и направленность воздействия физических упражнений.

Лях В. И., Зданевич А. А. Комплексная программа физического воспитания учащихся. Программы общеобразовательных учреждений. 1-11 классы. Для учителей общеобразовательных учреждений. Учебник: Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура. 10-11 кл.: учебник для общеобразовательных учреждений / под общ. ред. В.И. Ляха. М.: Просвещение, 2013.