

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

Рабочая программа составлена на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы» В. И. Лях, А. А. Зданевич, М.: Просвещение 2012г., Авторы программы: доктор педагогических наук В. И.Лях и кандидат педагогических наук А. А.Зданевич. Программа допущена Министерством образования Российской Федерации. 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 Челябинской области 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.

Двигательные умения, навыки и способности

В метаниях на дальность и на меткость: ме-тать различные по массе и форме снаряды (гра-нату, утяжеленные малые мячи, резиновые пал-ки и др.) с места и с полного разбега (12-15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; мета ть различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5x2,5 м

с 10-12 м (девушки) и с 15-25 м (юноши); ме-тать теннисный мяч в вертикальную цель 1x1 м с 10 м (девушки) и с 15-20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусьях или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусьях (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-125 см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки),

В единоборствах: проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши).

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

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 углубленному 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.