

**Аннотация к рабочей программе  
по предмету физическая культура для 10-11 классов.**

1. Согласно концепции развития содержания образования в области физической культуры, учебным предметом образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. Активное освоение данной деятельности позволяет совершенствовать физические качества, укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, а также развивать основные психические процессы и нравственные качества, воспитывать творческие способности и самостоятельность. В соответствии со структурой двигательной деятельности, программа включает в себя три основных учебных раздела: знания о физической культуре, способы двигательной деятельности и физическое совершенствование.
2. Программа разработана на основе ФГОС НОО (ООО).
3. Количество часов для реализации программы – 68 часов
4. Рабочая программа рассмотрена и принята на заседании предметно-методической ассоциации учителей прикладных дисциплин.
5. Цель реализации программы – создать условия для формирования разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения здоровья, оптимизации трудовой деятельности. Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей в сохранении здоровья, развитии физических качеств, использование средств физической культуры в организации здорового образа жизни.
6. Для обеспечения реализации программы используются учебники и пособия:
  - требования федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011);
  - рекомендации Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 10-11 классы. - М.: Просвещение, 2012 год);
  - программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич - М.: Просвещение, 2010):
  - рабочие программы по физической культуре (М.Я .Виленский, В.И. Лях - М.: Просвещение, 2012).
7. Для реализации программы рекомендуется использование педагогических технологий: ИКТ, модульного обучения, коллективного взаимодействия и здоровье-сберегающие технологии.
8. Требования к уровню подготовки обучающихся:
  - планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
  - излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
  - представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
  - измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
  - оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
  - организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
  - бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
  - организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
  - характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;

— способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

- понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания;

- ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни;

- современное олимпийское и физкультурно-массовое движения;

- основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья;

- особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

9. Методы и формы оценки результатов освоения программы:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

— выполнять контрольные упражнения;

— контрольное тестирование.