Аннотация к рабочей программе по физической культуре (10-11 классы) Рабочая программа составлена на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. М.: Просвещение, 2012) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации. Она разделена по ступеням обучения: программа для 10–11 классов. В соответствии с ФБУП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в общеобразовательной школе и на его преподавание отводится ежегодно по 3 часа в неделю. Для реализации программного содержания в учебном процессе используется учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, Москва «Просвещение». Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика. Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы. Настоящая рабочая программа имеет три раздела, которые описывают содержание форм физической культуры в 10 – 11 классах, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе. Задачи физического воспитания учащихся 10 – 11 классов направлены на: содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать− 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 (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и− гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости идр.) способностей; формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке,− значений занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку 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.− В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры. Объяснять: 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 контроля их эффективности; особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями− общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей 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, их− оздоровительную и развивающую эффективность. Соблюдать правила: личной гигиены и закаливания организма;− организации и проведения самостоятельных и самодеятельных 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 самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей− профессионально- прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью; контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью,− физической работоспособностью, осанкой; приемы страховки и самостраховки 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 одному из видов 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 воздействий физических упражнений. Демонстрировать: В гимнастических и акробатических упражнениях: 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 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, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей 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; осуществлять 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 Двигательные умения, навыки и способности: В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5 х 2,5 М с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 х 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши). 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 К выносливости Кроссовый бег на 3 км 13 мин 50 с - Кроссовый бег на 2 км - 10 мин 00 с