

АННОТАЦИИ К РАБОЧИМ ПРОГРАММАМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 10-11 КЛ.

Целью школьного физического воспитания – сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности, организации активного отдыха, формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих **задач**:

содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены; воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности; формирование адекватной оценки собственных физических возможностей; воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время; выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля; дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей; обучение основам базовых видов двигательных действий; формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств; углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах; выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

В ходе освоения учебного материала у **учащихся необходимо формировать** следующие **знания**:

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- особенности развития избранного вида спорта.

В ходе овладения учебным материалом у **учащихся необходимо формировать** следующие **умения**:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

• пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

В ходе овладения учебным материалом **учащимся необходимо демонстрировать двигательные умения, навыки и способности:**

в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 10-12 мин; после быстрого разбега с 7—9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 3—5 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание», *в метаниях на дальность и на меткость:* метать малый мяч с места и с разбега на дальность, в горизонтальную и вертикальную цели с 6—8 м, *в гимнастических и акробатических упражнениях:* выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на лопатках, *в спортивных играх:* играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность учащихся должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

10 класс

Программа по физической культуре составлена на основе федерального компонента Государственного стандарта основного общего образования (приказ МО и НРФ от 05.03. 2004г. № 1089), Примерных программ (письмо Департамента государственной политики в образовании Минобрнауки России от 07.07. 2005г. № 03- 1263), «Обязательного минимума содержания основного общего образования» (приказ МО и НРФ от 19.05.98 №1235), , в соответствии с авторской общеобразовательной программой под редакцией В.И.Ляха (М., 2008);

Учебным планом МБОУ «Володинская СОШ» на 2019-2020 уч.год (Принят решением педагогического совета от 28.08.2019г.).

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». В данной программе учтены методические рекомендации («Варианты планирования уроков физической культуры в образовательных учреждениях Санкт-Петербурга» (авторы – Е.В. Попова, О.В. Старолавинова) – СПб.: СПб АППО, 2012г.) на овладение компонентами программы (спортивные игры, гимнастика с элементами акробатики, легкоатлетические упражнения, кроссовая подготовка, основы знаний о физической культуре) из расчета 3 ч в неделю.

Место предмета в учебном плане

Согласно учебному плану реализуется базовый уровень усвоения материала в объеме: **102 часа в 10- х классах из расчета 3 учебных часа в неделю.**

Срок реализации учебной программы – один учебный год.

УМК – Лях В.И. Физическая культура, 10-11 класс, Просвещение, 2012.

Цель обучения: содействие всестороннему развитию личности на основе овладения каждым учащимся личной физической культурой.

Задачи:

1. Дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, вестибулярной устойчивости и т.д.) способностей.
2. Формирование умений применять двигательные действия в различных по сложности условиях, расширение двигательного опыта.
3. Закрепление потребностей к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.
4. Выработка умений использовать средства физической культуры для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам, для отдыха и досуга.
5. Формирование знаний о спортивной тренировке, значения занятий физической культурой для дальнейшей трудовой деятельности.
6. Формирование адекватной оценки личности, нравственного самосознания, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания.

Форма контроля умений и навыков

Тестирование 2 раза в год. В начале учебного года (сентябрь) и в конце (май).

Выполнение зачетных нормативов.

11 класс

Программа по физической культуре составлена на основе федерального компонента Государственного стандарта основного общего образования (приказ МО и НРФ от 05.03.2004г. № 1089), Примерных программ (письмо Департамента государственной политики в образовании Минобрнауки России от 07.07.2005г. № 03-1263), «Обязательного минимума содержания основного общего образования» (приказ МО и НРФ от 19.05.98 №1235), в соответствии с авторской общеобразовательной программой под редакцией В.И.Ляха (М., 2008);

Учебным планом МБОУ «Володинская СОШ» на 2019-2020 уч.год (Принят решением педагогического совета от 28.08.2019г.).

Рабочая программа для 11 - х классов дает распределение учебных часов по разделам и последовательность изучения тем и разделов учебного предмета с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей учащихся.

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». В данной программе учтены методические рекомендации («Варианты планирования уроков физической культуры в образовательных учреждениях Санкт-Петербурга» (авторы – Е.В. Попова, О.В. Старолавинова) – СПб.: СПб АППО, 2012г.) на овладение компонентами программы (спортивные игры, гимнастика с элементами акробатики, легкоатлетические упражнения, кроссовая подготовка, основы знаний о физической культуре) из расчета 3 ч в неделю.

Место предмета в учебном плане

Всего программа предполагает обучение в объеме 102 часа в 11- х классах из расчета 3 учебных часа в неделю.

Срок реализации учебной программы – один учебный год.

УМК – Лях В.И. Физическая культура, 10-11 класс, Просвещение. учебник

Цель обучения:

Формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности. Содействие всестороннему развитию личности на основе овладения каждым учащимся личной физической культурой.

Задачи:

Закрепление потребностей к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.

Выработка умений использовать средства физической культуры для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам, для отдыха и досуга.

Расширение двигательного опыта и формирование умений применять двигательные действия в различных по сложности условиях.

Дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, вестибулярной устойчивости и т.д.) способностей.

Формирование знаний о спортивной тренировке, значения занятий физической культурой для дальнейшей трудовой деятельности.

Формирование адекватной оценки личности, нравственного самосознания, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания.

Форма контроля умений и навыков

Тестирование 2 раза в год. В начале учебного года (сентябрь) и в конце (май).

Выполнение зачетных нормативов.