

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

Рабочая программа составлена на основе:

1. Федерального закона РФ «Об образовании» от 29 декабря 2012 г №273-ФЗ
2. Федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования. Часть II. Среднее (полное) общее образование. Образовательная область «Физическая культура», утвержденного приказом № 1089 Министерства образования Российской Федерации от 05.03.2004 г.
3. Базисного учебного плана среднего (полного) общего образования. Физическая культура. Приказ Минобрнауки РФ от 09.03.2004 N 1312 (ред. от 01.02.2012) "Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования"
4. Обязательного минимума содержания среднего (полного) образования МО РФ.
5. Образовательной программы МАОУ «Средней общеобразовательной школы №65 г. Улан-Удэ имени Г.С. Асеева» на 2019-2020 учебный год.
6. Федеральный закон «о физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007 г. №329 ФЗ (ред. От 21.04.2011г.) спорта на период до 2020 г.
7. Стратегия развития физической культуры и распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. №11001-р
8. Авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И. Лях, А.А.Зданевич. – М.: Просвещение,2010)
9. Рекомендации Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 10-11 классы. – М.: Просвещение, 2011 г)
10. Учебников и учебных пособий:
 - В.И. Лях. Физическая культура. Учебник для общеобразовательных учреждений 10-11 класс - М.; Просвещение, 2010 г. (№ учебника в перечне 1.3.6.1.2.1)
11. Методические материалы
 - 1) «Твой олимпийский учебник» М.: Физкультура и спорт. 2008г.
 - 2)Электронные словари и справочники.
 - 3) Поурочные планы уроков для учителей физкультуры 5-11 кл. Волгоград: Учитель, 2010 г.

Целями курса является

- Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, - главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.
- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья,
- оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников бережном отношении к своему здоровью.
- целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Учёт особенностей обучающихся класса.

Особенно внимательно следует учитывать индивидуальные особенности каждого школьника, включая показатели его физического развития. К отдельным учащимся с выраженными высокими или, наоборот, низкими темпами развития и созревания нельзя

предъявлять одинаковые требования, особенно при оценке выполнения учебных нормативов. В этих случаях целесообразно оценивать не абсолютные показатели выполнения нормативов, а больше ориентироваться на индивидуальные достижения в тех или иных показателях двигательной подготовленности на протяжении учебного года. Дети одного возраста неодинаковы по показателям роста, веса, функциональным и двигательным возможностям. Кроме того, в среднем школьном возрасте наблюдается резкое расхождение между биологическим и календарным возрастом.

Задачи курса направлены:

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

Место курса в учебном плане

Учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в 10-11 классах из расчета 3 часа в неделю, 105 часа в год. (всего 210 часа)

Сроки реализации программы: 2019-2020, 2020-2021 учебные года

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки:

Социокультурные основы

10 класс. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

11 класс. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Психолого-педагогические основы

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками 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. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

11 класс. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

Медико-биологические основы

10 класс. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

11 класс. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.

Приемы саморегуляции

10–11 классы. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Баскетбол

10–11 классы. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований.

Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Волейбол

10–11 классы. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.

Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Гимнастика с элементами акробатики

10–11 классы. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Легкая атлетика

10–11 классы. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

2. Демонстрировать уровень физической подготовки:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 100 м/с	14,3	17,5
	Бег 30 м/с	5	5,4
Силовые	Подтягивание в вися на высокой перекладине, кол-во раз	10	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, кол-во раз	-	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливость	Бег 2000 м, мин,с	-	10,00
	Бег 3000 м, мин,с	13,3	-

Задачи физического воспитания учащихся 10–11 классов направлены:

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