

Аннотация к рабочим программам (10 -11 класс)

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 10-11класса разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ «СОШ № 8 имени Бусыгина М.И.»

УЧЕБНИК

- В.И. Лях, А.А. Зданевич. Физическая культура 10 класс. М.: «Просвещение»
- В.И. Лях, А.А. Зданевич. Физическая культура 11 класс. М.: «Просвещение»

УЧЕБНЫЙ ПЛАН (количество часов):

- 10 класс — 3 часов в неделю, 102 часа в год
- 11 класс — 3 часов в неделю, 102 часа в год

ЦЕЛИ:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности учащихся;
- развитие жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;
- овладение общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, умением их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга; воспитание познавательной активности, интереса и инициативы на занятиях физическими упражнениями, культуры общения в учеб

ЗАДАЧИ:

- укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости, приспособленности организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движения;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей;
- выработка основных представлений об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к одноклассникам, умения взаимодействовать с ними в процессе общения, занятий.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике. К метапредметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физкультурной и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.
В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

СОДЕРЖАНИЕ:

№ п/п	Вид программного материала 10-11 класс	Количество часов (уроков)
1.	Базовая часть.	
1.1	Основы знаний о физической культуре.	В процессе уроков
1.2	Спортивные игры	44
1.3	Гимнастика с элементами акробатики, офп	27
1.4	Легкая атлетика	21
1.5	Лыжная подготовка	10
2.	Вариативная часть	-
3.	Итого	102

ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Физическая способность	Физические упражнения 10 класс	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 100 м, с.	14,5	16,5
Силовые	Подтягивания в висе на высокой перекладине, количество раз	12, 9, 6	—
	Подтягивания из виса, лежа на низкой перекладине, Количество раз	11	14
	Прыжок в длину с места, см	230	200
К выносливости	Бег 1000 м, мин	3.40	4.20
	Бег 3000 м, мин	13.30	

Физическая способность	Физические упражнения 11 класс	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 100 м, с.	14,2	16,0
Силовые	Подтягивания в висе на высокой перекладине, количество раз	12, 9, 6	—
	Подтягивания из виса, лежа на низкой перекладине, Количество раз	11	14
	Прыжок в длину с места, см	240	210
К выносливости	Бег 1000 м, мин	3.30	4.10
	Бег 3000 м, мин	13.10	