

## **Аннотация к рабочей программе по физической культуре (10 класс)**

Рабочая программа по физической культуре для 10 класса составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта второго поколения, Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Лях. 10-11 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций/В.И.Лях-М.:Просвещение,2015.

Программа предусматривает наличие единого поурочного тематического планирования в рамках одного класса. Деление класса по физическим способностям и уровню здоровья предусматривает следующее:

- учащиеся, отнесенные к основной группе, подготовительной группе (ограничение некоторых физических упражнений) занимаются по единому поурочному планированию;
- учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, имеющие медотвод от каких-либо физических упражнений, занимаются по авторской программе. Учащиеся специальной медицинской группы «А» посещают занятия вместе со всеми учащимися, и выполняют упражнения по специальному комплексу по теме урока. Они подобраны так, что их могут выполнять самостоятельно дети различной физической подготовленности. Эти же упражнения становятся обязательным домашним заданием.

Для реализации рабочих программ используются учебно-методические комплекты, включающие: 1. Приказ Минспортом России в соответствии с постановлением Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» от 08 июля 2014г. № 575

2. В соответствии с учебником для учащихся 10-11 классы общеобразовательных учреждений: В.И.Лях, А.А.Зданевич "Физическая культура 10-11 классы". М.- «Просвещение», 2014г

**Место учебного предмета в учебном плане.** Программа рассчитана на 102 часа, по учебному плану школы на изучение курса физической культуры в 10 классе отводится 102 часа (3 часа в неделю). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 года. №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 рабочей программе третий час отводится на подготовку и сдачи комплекса ВФСК "ГТО".

**Цель учебного предмета «Физическая культура» в 10 классе:**

- \* укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- \* совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

\* формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

\* развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

\* обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

#### **Задачи обучения:**

-укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение

- функциональных возможностей организма; формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта

-физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном

-техническими действиями и приемами базовых видов спорта; развитии, роли в формировании здорового образа жизни; обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности.

- оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями; воспитание положительных качеств личности, норм коллективного

- взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Программа обучения физической культуре направлена на:

\* реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально- технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

\* реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

\* соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

\* расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры,

\* всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

\* усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного

использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно- оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

### **Аннотация к рабочей программе по физической культуре 11 класс**

Рабочая программа по физической культуре для 11 класса составлена на основе "Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классы". Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации. Москва «Просвещение», 2007г. Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич.

В соответствии с учебником для учащихся 10-11 классы общеобразовательных учреждений: В.И.Лях ,А.А.Зданевич" Физическая культура 10-11 классы". М.- «Просвещение», 2014г

### **Программа составлена с соответствии с учебным планом**

МОБУ "Юбилейная СОШ". Программа рассчитана на 102 часа -34 недели в году, по учебному плану школы на изучение курса физической культуры в 11 классе отводится 102 часа (3 часа в неделю). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 года. №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 рабочей программе третий час отводится на подготовку и сдачи комплекса ВФСК "ГТО".

Изучение физической культуры на ступени среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих целей:

- развитие основных физических качеств и способностей;
- укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта;
- физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно- оздоровительной деятельности; воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционального настроения;
- ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности; освоение знаний о физической культуре и спорте;
- развитию, роль в формировании здорового образа жизни. Требования к уровню подготовки учеников. В результате изучения физической культуры ученик должен знать/понимать роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;
- организации активного отдыха и профилактике вредных привычек; основы

формирования двигательных действий и развития физических качеств;

- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;
- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики;
- уметь гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма; выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения;
- упражнения, технические действия в спортивных играх; выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств;
- физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности; осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и индивидуальной качеств;
- физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки; соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- туристических походов; осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения;
- коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений; включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Программы по физической культуре имеют ряд особенностей. Так, их содержание направлено на формирование у школьников умений и навыков в самостоятельной организации различных форм занятий. Важным условием формирования самостоятельности учащихся является перевод школьников от выполнения освоенных упражнений к самостоятельному выполнению учебных заданий и последующей самостоятельной деятельности.

Содержание программы по физической культуре дифференцируется на уроки: 1. Образовательно-познавательной направленности (освоение знаний и способов деятельности); 2. Образовательно-обучающей направленности (обучение двигательным действиям и физическим упражнениям); 3. Образовательно-тренировочной направленностью (развитие физических качеств).

Формы организации образовательного процесса. 1. Уроки физической культуры; 2. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня; 3. Спортивные соревнования и праздники 4. Занятия в

спортивных секциях и кружках 5. Самостоятельные занятия физической культурой (домашнее задание)