

**Аннотация к рабочей программе
по учебному предмету
«Физическая культура»
для 10-11-х классов**

Данная программа по физической культуре разработана для обучения в 10-11 классах на основе:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. №273 – ФЗ.
- Федерального закона от 05.10.2015г. №274-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и отдельные законодательные акты Российской Федерации».
- Приказа Минобрнауки РФ от 31 августа 2014 г. №253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего основного общего образования.
- Примерных программ по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы. М,Посвещение,2014.
- СанПин, 2.4.2.2821 -10 «Санитарно – эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 29.12.2010г. №189).
- Положения о рабочей программе по учебному предмету, курсу педагога, работающего по ФГОС НОО и ФГОС ООО в МОБУ СОШ №6 от 22 апреля 2015г.;
- Положения о структуре рабочих программ, приказ Минобрнауки Амурской области от 03.09.2013г. №1062.

Учебный предмет «Физическая культура» определен как обязательный для изучения на всех ступенях общего образования. Его главной задачей является укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию школьников.

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего общего образования направлено на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью.
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта.
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций.
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические 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 и координационных способностей.
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовке 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.

Место предмета в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается в 10, 11 классе из расчета 3 часа в неделю. 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». Количество часов по программе в 10 классах: 35 учебных недели, 3 часа в неделю, 105 часов, 11 классах 34 учебных недели, по 3 часа в неделю, 102 час в год

Распределение учебного времени прохождения программного материала 10 класс (105 часов)

№ п/п	Вид программного материала	1 полугодие		2 полугодие	
1.	Основы знаний о ФК	В процессе урока			
2.	Легкая атлетика	12 часов			15 часов
3.	Спортивные игры (баскетбол)	15 часов			
4.	Гимнастика		21 час		
5.	Лыжная подготовка			20 часов	
6.	Спортивные игры (волейбол)			22 часа	
7.	Всего	105 часа			

Распределение учебного времени прохождения программного материала 11 класс (102 часа)

№ п/п	Вид программного материала	1 полугодие		2 полугодие	
1.	Основы знаний о ФК	В процессе урока			
2.	Легкая атлетика	14 часов			15 часов
3.	Спортивные игры (баскетбол)	13 часов		9 часов	

4.	Гимнастика		21 час		
5.	Лыжная подготовка			10 часов	
6.	Спортивные игры (волейбол)			20 часов	
7.	Всего	102 часа			

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО курса

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

Двигательные умения, навыки и способности.

Распределение учебного времени на прохождение базовой части программного материала по физической культуре в 10-11 классах составлено в соответствии с программой.

11 класс – 102 часа:

- лёгкая атлетика – 29 часов,
- спортивные игры – 42 час,
- гимнастика – 21 час,
- лыжная подготовка – 10 часов.

10 класс – 105 часов:

- лёгкая атлетика – 24 часов,
- спортивные игры – 37 час,
- гимнастика – 21 час,
- лыжная подготовка – 20 часов.

УМК:

Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура. 5-11 кл.: учеб. Для общеобразовательных учреждений/ под общ. ред. В.И. Ляха. М.: Просвещение, 2012.

Используемые технологии:

- Метод проектов.
- Игровые технологии.
- Технология дифференцированного физкультурного образования.
- Здоровьесберегающие технологии.

Требования к учащимся, оканчивающим среднюю школу (девушкам и юношам)

- Знать цели, задачи физической культуры, владеть знаниями в области физической культуры, необходимыми для проведения самостоятельных занятий.
- Владеть жизненно важными прикладными и спортивными навыками, включая легкую атлетику, гимнастику, плавание, спортивные игры, элементы единоборства, лыжную и кроссовую подготовку. Владеть приемами оказания доврачебной помощи пострадавшему.
- Уметь организовывать и проводить занятия, соревнования и подвижные игры с младшими школьниками. Юношам владеть военно-прикладными навыками. Выполнять контрольные упражнения. Заботиться о своем физическом совершенствовании. Вести здоровый образ жизни.

Социокультурные основы

10-11 класс. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Психолого-педагогические основы

10-11 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

10-11 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.