

Аннотация к рабочей программе
по предмету Физическая культура
10-11 класс

Рабочая программа по физической культуре для 10,11 классов разработана на основе программы общеобразовательных учреждений по физической культуре В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011).

В соответствии с учебным планом, учебная программа для классов рассчитана на 102 из расчета 3 часа в неделю.

Целью обучения в 10-11 классах является формирование физической культуры личности юношей и девушек посредством овладения ими основами физкультурной деятельности с профессионально прикладной направленностью.

Задачи учебной программы:

1. Содействие гармоническому развитию личности, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам.
2. Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях.
3. Дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей.
4. Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности.
5. Углубленное представление об основных видах спорта.
6. Закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время.
7. Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека
- цели и принципы современного олимпийского движения
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития
- особенности функционирования основных органов и структур организма
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями
- особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма
- профилактики травматизма

Проводить:

- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью
- приемы страховки и самостраховки
- приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах
- судейство по виду спорта

Определять:

- уровни индивидуального физического развития
- функциональное состояние организма и физическую работоспособность
- дозировку физической нагрузки
- Требования к уровню подготовки выпускников

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:

- знать/понимать:
 - о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, увеличение продолжительности жизни, о профилактике профессиональных заболеваний;
 - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
 - правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности.
- Уметь:
 - выполнять индивидуально подобранные комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания;
 - выполнять простейшие приемы самомассажа;
 - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.
- Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.
- Роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития
- особенности функционирования основных органов и структур организма
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями
- особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма
- профилактики травматизма
- экипировки и использования спортивного инвентаря

Проводить:

- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью
- приемы страховки и самостраховки
- приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах
- судейство по виду спорта

Определять:

- уровни индивидуального физического развития
- функциональное состояние организма и физическую работоспособность
- дозировку физической нагрузки

Требования к уровню подготовки выпускников

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:

- **знать/понимать:**
 - о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, увеличение продолжительности жизни, о профилактике профессиональных заболеваний;
 - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
 - правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности.
- **Уметь:**
 - выполнять индивидуально подобранные комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания;
 - выполнять простейшие приемы самомассажа;
 - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
 - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
 - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.