

## Аннотация к рабочей программе по физической культуре в 10-11 классах

### Общая характеристика учебного предмета

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, 2010г.).

- составлено на основе программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы В.И.Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального образования

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

При разработке рабочей программы учитывались приём нормативов «Президентских состязаний», а так же участие школы в территориальной Спартакиаде по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика, «шиповка юных»).

**Целью физического воспитания в школе является** содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

### Место учебного предмета в учебном плане

Рабочая программа предусмотрена на 3 часа в неделю, 105 часов в год и предназначена для работы по учебнику «Физическая культура». М.Я. Виленский Издательство «Просвещение» 2010 год.

### Структура документа.

**Целью физического воспитания в школе является** содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

### Учебники УМК

Учебно-методическое обеспечение данной программы составляют учебники «Физическая культура 10-11 классы», утвержденной МО РФ.

**Учебник** «Физическая культура». М.Я. Виленский Издательство «Просвещение» 2010 год.

### Основные образовательные технологии.

Используемые технологии обучения: личностно-ориентированный подход, технология здоровьесбережения, тестовая технология, технология дифференцированного подхода.

### Планируемые результаты.

**В результате освоения физической культуры выпускник основной школы должен: знать/понимать**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья и профилактику профессиональных заболеваний;
- формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;
- требования безопасности на занятиях физической культурой;

- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

#### **уметь**

- планировать индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;
- выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики;
- преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы страховки и само страховки;
- выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;
- выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия в избранном виде спорта;
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя);
- выполнять простейшие приемы самомассажа;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;

#### **использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности в повседневной жизни для:**

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в спортивных массовых соревнованиях.

Формы контроля в виде тестов