

### Аннотация к рабочей программе.

Учебный год	2019-2020
Предмет	Физическая культура
Класс	10-11
Учитель	Морозов С.В.
Нормативные документы, на основе которых составлена программа	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Федерального компонента государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования</li> <li>2. Примерной программы среднего (полного) общего образования по физической культуре</li> <li>3. Учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» доктора педагогических наук В.И. Ляха, кандидата педагогических наук А.А. Зданевича</li> <li>4. Учебного плана МБОУ «Киятская СОШ Буинского муниципального района РТ» на 2019-2020 учебный год</li> <li>5. Положение о рабочей программе</li> </ol>
Цели и задачи учебного курса	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, Примерная программа среднего (полного) общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих целей:</li> <li>• - развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;</li> <li>• - воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>• - овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;</li> <li>• - освоение системой знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;</li> <li>• - приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.</li> </ul> <p><b>Обще учебные умения, навыки и способы деятельности</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Примерная программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования являются:</li> <li>• В познавательной деятельности: <ul style="list-style-type: none"> <li>• - определение существенных характеристик изучаемого объекта;</li> <li>• - самостоятельное создание алгоритмов деятельности;</li> <li>• - формулирование полученных результатов.</li> </ul> </li> <li>• В информационно-коммуникативной деятельности: <ul style="list-style-type: none"> <li>• - поиск нужной информации по заданной теме;</li> <li>• - умение развернуто обосновывать суждения, давать определения, приводить доказательства;</li> <li>• - владение основными видами публичных выступлений, следование этическим нормам и правилам ведения диалога.</li> </ul> </li> <li>• В рефлексивной деятельности: <ul style="list-style-type: none"> <li>• - понимание ценности образования как средства развития культуры личности;</li> <li>• - объективное оценивание своих учебных достижений, поведения, черт своей личности;</li> <li>• - владение навыками организации и участия в коллективной деятельности.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Результаты обучения</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Результаты изучения предмета физической культуры приведены в разделе «Требования к уровню подготовки выпускников», который полностью соответствует стандарту. Требования направлены на реализацию личностно-</li> </ul>

	<p>ориентированного, деятельностного и практико-ориентированного подходов и задаются по трем базовым основаниям: «Знать/понимать», «Уметь» и «Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни».</p> <p><b>Задачи</b> физического воспитания учащихся 10—11 классов направлены на:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;</li> <li>• формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;</li> <li>• расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;</li> <li>• дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;</li> <li>• формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;</li> <li>• закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;</li> <li>• формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;</li> <li>• дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.</li> </ul>
<p>Место предмета в базисном учебном плане</p>	<p>Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовый и вариативной(дифференцированной). Освоение базовых основ ФК объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься молодой человек в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере ФК и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных способностей ученика. Вариативная часть ( спортивная игра «Баскетбол») ФК обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей и работы школы. В соответствии с учебным планом учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 105 часов в год (по 3 часа в неделю).</p>
<p>Планируемые результаты изучения учебного предмета</p>	<p>В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.</p> <p style="text-align: center;"><b>Объяснять:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;</li> <li>• роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.</li> </ul> <p><b>Характеризовать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;</li> <li>• особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;</li> <li>• особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессиональноприкладной и оздоровительно-корректирующей направленности;</li> <li>• особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;</li> <li>• особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;</li> <li>• особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Соблюдать правила:</b></p>

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

**Проводить:**

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

**Составлять:**

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

**Определять:**

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

**Демонстрировать :**

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м	5,0 с	5,4 с
	Бег 100 м	14,3 с	17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине	10 раз	—
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз	—	14 раз
	Прыжок в длину с места, см	215 см	170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км	13 мин 50 с	—
	Кроссовый бег на 2 км	—	10 мин 00 с

**Двигательные умения, навыки и способности:**

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать различнньв по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м с использованием четырехшажного варианта бросковьтх шагов метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5 х 2,5 М с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 х 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусках (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных

	<p>упражнений (девушки).</p> <p><b>В единоборствах:</b> проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши).</p> <p><b>В спортивных играх:</b> демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.</p> <p><b>Физическая подготовленность:</b> соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей (табл. 16), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.</p> <p><b>Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:</b> использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.</p> <p><b>Способы спортивной деятельности:</b> участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.</p>
Учебно-методический комплекс	<p style="text-align: center;">Литература</p> <p>Программа для общеобразовательных учреждений В.И. Ляха, А.А.Зданевич «Комплексная программа ФВ учащихся 1-11 классов» 4-е издание Москва «Просвещение» 2019г</p> <p>Учебник: Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. 10-11 кл.: учеб. для общеобразовательных учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2019.</p>
Формы текущего контроля и промежуточной аттестации	зачет