

Физическая культура — аннотация к рабочим программам

Рабочая программа по физической культуре в 10-11 классах определяет инвариантную (обязательную) часть учебного курса, и вариативную (дифференцированную) часть физической культуры, конкретизирует содержание предметных тем и дает распределение учебных часов на их изучение.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС (УМК):

Данная рабочая программа разработана на основе комплексной программы физического воспитания (авт. В.И.Лях, А.А.Зданевич) – М.: «Просвещение», 2008г.

Для прохождения программы в учебном процессе используется учебник «Физическая культура» 10-11 классы: под редакцией В.И. Ляха. – 5-е изд. М.: Просвещение 2013г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН (количество часов):

- 10 класс — 3 часа в неделю, 102 часа в год
- 11 класс — 3 часа в неделю, 102 часа в год

ЦЕЛИ:

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, рабочая программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических 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

Реализация данных целей связана с решением следующих образовательных задач 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

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

- **Объяснять:**

- 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;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

- **Характеризовать:**

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

- **Соблюдать правила:**

- 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.
- 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 самостраховки 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.

СОДЕРЖАНИЕ:

Тема 1. Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности.

Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Приемы саморегуляции. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Тема 2. Легкая атлетика

Терминология легкой атлетики.. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, изменяющимся направлением движения («змейкой», по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с различным положением рук; высокий старт с последующим стартовым ускорением, равномерный медленный до 5 минут, кросс по слабопересеченной местности до 1 км.

Специальные упражнения бегуна. Броски набивного мяча (1 кг.) сидя «из-за головы» двумя руками.

Тема 3. Лыжная подготовка

История лыжного спорта. Экипировка лыжника. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Участие российских лыжников в олимпийских играх. Одновременный одношажный ход. Спортивный (стартовый) вариант. Попеременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1-4 км.

Тема 4. Гимнастика с основами акробатики

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание

первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий, основы выполнения гимнастических упражнений.

Тема 5. Спортивные игры (баскетбол)

Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом. Учебная игра.

Тема 6. Спортивные игры («Волейбол»)

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по пионерболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Техника приема верхних передач. Прием мяча снизу двумя руками. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Тактика 2-х передач. 1-е и 2-е передачи. Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. Игра «волейбол».

Тема 7. Элементы единоборств

Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборств на организм человека и развитие координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах. Упражнения в парах, овладение приемами страховки. Подвижные игры.

ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

Выполнение нормативов по различным видам деятельности