**Аннотация к рабочей программе по физической культуре 10-11 класс**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в

соответствии с требованиями:

-на основе действующей программы по физической культуре (В.И. Ляха, и А.А. Зданевича.

Комплексная программа физического воспитания учащихся 10-11 классы. 2012 г).

1.Цель обучения и задачи обучения

Изучение физической культуры на ступени основного 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

**2.Количество учебных часов:**

Учебный предмет изучается в **10-11 классе, рассчитан на 105 часов при 3 часах в неделю. Всего:210 ч.**

Учебный план составлен,согласовано СанПиН 2.4.2.282110 и методическим письмом РФ 08.10.10

No1494/9 о введении 3 часа физической культуры в недельной объем учебной нагрузки обучающихся

образовательных учреждений РФ.

**Содержание учебного предмета**

**1.ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании

здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении

профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

2.ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

•Оздоровительные системы физического воспитания.

•Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых

с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

•Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно

-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

•Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с

дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

•Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической

культуры; оздоровительные ходьба и бег.

**3. СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в

индивидуально подобранных акробатическ

их и гимнастических комбинациях (на спортивных

снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и с разбега;

передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе).

Акробатические упражненияи комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с

поворотами, перевороты). Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные

прыжки. Лазание по канату.

Легкая атлетика: спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции,эстафетный и

кроссовый бег, прыжки в длину и с разбега, метание малого мяча.

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе,

футболе,мини-футболе, настольном теннисе.

**4.ПЕРЕЧЕНЬ ТРЕБОВАНИЙ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ**

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен

знать/понимать

•влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья,

профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

•способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

•правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими

упражнениями различной направленности;уметь

•выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной)

физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы

упражнений атлетической гимнастики;

•выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

•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;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни

•для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

•подготовки к профессиональной деятельности;

•организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых

спортивных соревнованиях;

•активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

•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;

**5.Учебно-методический комплект и дополнительная литература**

1.Тестовые вопросы и задания по физической культуре: учебно-методическое пособие / авт.-сост.

П.А. Кисилев, С.Б.Киселева. –М.: Издательство «Глобус», 2010. 344с.

–(Качество обучения);

2.Физкультура: тематическое планирование по 2-и 3-часовой программам. 1-11

классы / сост. К.Р. Мамедов. -Изд. 2-е. –Волгоград: Учитель, 2011. –63с.;

3.Физическая культура. 1 –11 классы: развернутое тематическое планирование Ф48 по

комплексной программе В.И. Ляха, А.А. Зданевича / авт.-сост. М.И.Васильева. –Изд. 2-е. Волгоград: Учитель, 2011. 183с.;

4.Физическая культура, организация и проведение олимпиад. Рекомендации, тесты, задания

/ авт.-сост. А.Н. Каинов. –Волгоград: Учитель, 2011. –139с.

Практическая деятельность и какие виды деятельности предусмотрены для практической

направленности

-Повышение работоспособности, сохранение и укрепление здоровья;

-Организации и проведение индивидуального, коллективного семейного отдыха, участие в спортивных соревнованиях.

**Итоговые оценки**

Оценка за четверть выводится на основании текущих оценок.

Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных оценок.

Ведущая технология, ее цели и задачи, ожидаемые результаты :здоровьесберегающяя

Основные методы

(продуктивные и репродуктивные и т.д.) работы на уроке:-словесный;

-демонстрации;

-разучивания упражнений;

-совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств;

-игровой и соревновательный.

Формы организации деятельности учащихся

-урок.

**Учебник:А.П.Матвеев Физическая культура.10-11 класс**

**М.:Просвещение ,2014 г.**

**Содержание программы(10 класс):**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Раздел** | **Кол-во часов** |
| **1.** | **Легкая атлетика** | **8** |
| **2.** | **Баскетбол** | **9** |
| **3.** | **Волейбол** | **10** |
| **4.** | **Гимнастика** | **21** |
| **5.** | **Волейбол** | **13** |
| **6.** | **Лыжная подготовка** | **18** |
| **7.** | **Футбол** | **6** |
| **8.** | **Легкая атлетика** | **20** |

**Содержание программы(11 класс):**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Раздел** | **Кол-во часов** |
| **1.** | **Легкая атлетика** | **8** |
| **2.** | **Баскетбол** | **10** |
| **3.** | **Волейбол** | **9** |
| **4.** | **Гимнастика** | **16** |
| **5.** | **Баскетбол** | **5** |
| **6.** | **Лыжная подготовка** | **17** |
| **7.** | **Волейбол** | **14** |
| **8.** | **Футбол** | **6** |
| **9.** | **Легкая атлетика** | **20** |