

## Аннотации к рабочим программам по физической культуре среднего общего образования

### Аннотация к рабочей программе по физической культуре (ФКГОС) 10-11 классы

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 10-11 класса составлена в соответствии с требованиями федерального компонента государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования и на основе авторской В.И.Лях, А.А.Зданевич (Физическое воспитание учащихся 1-11 классы), в соответствии с требованиями федерального компонента государственного стандарта (2004 год).

Предмет «Физическая культура» включен в федеральный компонент учебного плана. К исходным требованиям, необходимым для изучения предмета физической культуры, относятся знания, умения и виды деятельности, сформированные в процессе обучения. Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Цель изучения предмета:

- 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 специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системой 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.

На изучение предмета «Физическая культура» в учебном плане школы-интерната выделено 210 часов (3 часа в неделю, 10 класс-36 учебных недель, 11 класс-34 учебные недели).

Структура курса

Учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания(информационный компонент деятельности), физическое совершенствование(мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности(операционный компонент деятельности). В учебный материал входят следующие дисциплины: 10класс

Легкая атлетика;

Гимнастика;

Спортивные игры(баскетбол,волейбол,футбол);

Лыжная подготовка;

Элементы единоборств.

11класс

Легкая атлетика;

Гимнастика;

Спортивные игры;

Лыжная подготовка;

Элементы единоборств.

Основные образовательные технологии

- здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корректирующих и коррекционных упражнений;
- личностно-ориентированное и дифференцированное обучение применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья.
- информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры;

#### Требования к результатам освоения дисциплины

##### 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 связи с регулярными занятиями физическими упражнениями;

особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных 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 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;

использования спортивного инвентаря на занятиях физической культуры

##### Проводить:

самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;

контроль за индивидуальным физическим развитием и физической

подготовленностью, осанкой; приёмы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;  
приёмы массажа и самомассажа; 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 нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать: физические упражнения по этой группе требований

Формы контроля

- Вводный
- Текущий
- Тематический
- Итоговый опрос
- Защита проектов
- Зачет
- Общение в игровой форме
- Самостоятельная работа