

Аннотация к рабочей программе по физической культуре 10-11 класс

Данная рабочая программа по физической культуре разработана для 10-11 классов МБОУ «Береговская средняя общеобразовательная школа» Прохоровского района Белгородской области. Рабочая программа составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, 2007г.)

При составлении данной рабочей программы учитывались следующие документы:

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования по физической культуре;
- Примерная программа основного общего образования Министерства образования РФ;
- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич; Москва «Просвещение», 2007г.);

Инструктивно-методическое письмо Департамента образования, культуры и молодежной политики Белгородской области Белгородского регионального института повышения квалификации и профессиональной переподготовки специалистов «О преподавании предмета «Физическая культура» в общеобразовательных учреждениях белгородской области в 2014-2015 учебном году».

Цели и задачи

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности на основе овладения каждым учащимся личной физической культурой.

На уроках в 10-11 классе продолжается работа по решению следующих практических задач:

- выработка умений использовать средства физической культуры для укрепления состояния здоровья, противостояние стрессам, для отдыха и досуга;
- формирование общественных и личных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности, содействие гармоничному физическому развитию;

- углубление знаний о закономерностях спортивной тренировки, двигательной активности, о значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, службы в армии, выполнения функций материнства, отцовства;
- дальнейшее обогащение двигательного опыта, повышение координационного базиса путем освоения новых, ещё более сложных двигательных действий и выработка умения применять их в различных по сложности условиях;
- закрепление и совершенствование двигательных навыков (техники и тактики), работа по разностороннему развитию кондиционных (силовых, скоростно – силовых, выносливости, скоростных, гибкости) и координационных способностей.
- углубление и закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта, формирование адекватной самооценки;
- воспитание нравственных и волевых качеств, инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности.

На уроках физической культуры в **10-11 классе** решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания.

Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта: легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры (баскетбол, волейбол) лыжная подготовка, вариативная часть "Лапта".

Система оценки достижений учащихся

Контроль и оценка на занятиях со старшеклассниками используется для того, чтобы закрепить потребность юношей и девушек к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта, сформировать у них адекватную самооценку. Стимулировать их к индивидуальному самосовершенствованию. При оценке следует отдавать предпочтение качественным критериям: степени владения программным материалом, включающим теоретические и методологические знания, уровень технико-тактического мастерства, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

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, 2007г.).

Цель и задачи образования по физической культуре — содействие всестороннему развитию личности на основе овладения каждым учащимся личной физической культурой, обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных

реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетание этих способностей. 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.

В программе для **10-11 классов** двигательная деятельность как учебный предмет представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивная деятельность. Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга.

Вторая содержательная линия «Спортивная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся

Общая характеристика учебного процесса

Основными формами организации учебного процесса по физической культуре в основной школе являются *уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия* в режиме рабочего дня, *спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями* (домашние задания).

Данный предмет логически связан прежде всего с ОБЖ, биологией, физикой, математикой.

Учебно-методический комплект:

- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич; Москва «Просвещение», 2007 г.);

Основные формы организации учебной деятельности: вводный урок, урок обучения, урок закрепления, урок совершенствования, комбинированный урок, зачетный урок, контрольный урок, урок тестирования.

Формы текущего контроля знаний. Согласно локальному акту образовательного учреждения учащиеся проходят промежуточную аттестацию по окончании четверти. Итоговая аттестация производится на основании четвертных оценок.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают контрольные упражнения (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности в зависимости от возраста и пола. По прохождении разделов программы проводится контрольный урок. Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах.

Место учебного предмета в учебном плане

Учебный предмет «Физическая культура» относится к образовательной области «Физическая культура». Изучается с 1 по 11 класс. В школьном учебном плане на изучение «Физическая культура» в 10-11 классах отводится 3 часа в неделю. Таким образом, в 10-11 классах за год должно быть проведено по 102 часа.

Требования к уровню подготовленности учащихся 10-11 классов по физической культуре за учебный год

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры.

Учащийся должен знать

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

- 1) Правила безопасности на уроках легкой атлетики;
- 2) Название разучиваемых легкоатлетических упражнений и основы правильной техники в беге, прыжках и метаниях;
- 3) Основные типичные ошибки при выполнении беговых упражнений, высокого старта, бега по дистанции, прыжковых упражнений, прыжков в длину и в высоту с разбега, при метании малого мяча на дальность с места и с 4-5 бросковых шагов;
- 4) Оптимальный угол вылета малого мяча при метании на дальность;

- 5) Основные упражнения для развития физических качеств;
- 6) Основные правила соревнований в беге на короткие дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, в метании малого мяча.

ГИМНАСТИКА

- 1) Правила личной гигиены и правила безопасности на уроках с использованием гимнастического инвентаря и оборудования;
- 2) Названия строевых упражнений (строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания), акробатических упражнений, упражнений в висах, упорах, опорных прыжках и основы правильного их выполнения;
- 3) Упражнения для развития гибкости, силы, скоростно-силовых и координационных способностей, силовой выносливости;
- 4) Правила профилактики травматизма и оказания первой медицинской помощи.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

- 1) Правила безопасности на уроках лыжной подготовки;
- 2) Правила подбора и подготовки лыжного инвентаря (лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки, лыжные крепления) и одежды для занятий;
- 3) Название разучиваемых способов передвижения на лыжах и основы правильной техники;
- 4) Типичные ошибки при освоении попеременного четырехшажного хода, одновременного хода, преодоление контруклона, торможения «плугом».

БАСКЕТБОЛ

- 1) Правила безопасности на уроках баскетбола;
- 2) Название технических приемов игры в баскетбол и основы правильной техники;
- 3) Основные типичные ошибки при выполнении ловли и передачи мяча двумя руками, ведении мяча, броске мяча в прыжке;
- 4) Упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей;
- 5) Основные правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу).

ВОЛЕЙБОЛ

- 1) Правила безопасности на уроках волейбола;

- 2) Название разучиваемых технических приемов игры в волейбол и основы правильной техники;
- 3) Основные типичные ошибки при выполнении приема и передачи мяча;
- 4) Упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых способностей;
- 5) Основные правила соревнований по волейболу.

РУССКАЯ ЛАПТА

- 1) Правила безопасности на уроках русской лапты;
- 2) Название разучиваемых технических приемов игры русская лапта и основы правильной техники;
- 3) Основные типичные ошибки при выполнении ловли и передачи мяча;
- 4) Основные типичные ошибки при выполнении удара по мячу;
- 5) Упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых и координационных способностей;
- 6) Основные правила соревнований по русской лапте.

ЕДИНОБОРСТВА

- 1) Правила безопасности на уроках единоборств;
- 2) Основные типичные ошибки при выполнении захвата;
- 3) Упражнения для развития координационных способностей;
- 4) Основные правила соревнований по борьбе.

Учащийся должен уметь

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

- 1) Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках легкой атлетики;
- 2) Технически правильно выполнять высокий и низкий старт в беге на короткие дистанции;
- 3) Ставить ногу на переднюю часть стопы в беге на короткие дистанции;
- 4) Различать быстрый и медленный темп бега;
- 5) Прыгать в длину с места и с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- 6) Прыгать в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание»;
- 7) Выполнять правильно метание малого мяча на дальность с места и с 4-5 бросковых шагов способом «из-за спины через плечо»;
- 8) Проводить подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.

ГИМНАСТИКА

- 1) Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках гимнастики;
- 2) Пользоваться современным гимнастическим инвентарем и оборудованием;

3) Технически правильно выполнять строевые упражнения (перестроения), акробатические упражнения (кувырки вперед, назад, стойка на голове), упражнения в висах (подъем переворотом в упор и висы), в упорах (на перекладине и брусьях), опорные прыжки;

4) Выполнять комбинации упражнений на перекладине и брусьях, владеть гимнастической терминологией;

5) Проводить подвижные игры с элементами гимнастики.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

1) Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках лыжной подготовки;

2) Передвигаться на лыжах попеременным четырехшажным и одновременным ходами;

3) Преодолевать контруклон;

4) Выполнять торможение и поворот «плугом»;

5) Проводить подвижные игры на лыжах.

БАСКЕТБОЛ

1) Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках баскетбола;

2) Выполнять передачу мяча двумя руками от груди на месте и в движении;

3) Выполнять ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника;

4) Выполнять правильно бросок мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке;

5) Проводить подвижные игры с элементами баскетбола.

ВОЛЕЙБОЛ

1) Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках волейбола;

2) Выполнять прием и передачу мяча сверху двумя руками;

3) Выполнять подачу мяча через сетку в заданную часть площадки;

4) Выполнять передачу мяча в прыжке, стоя спиной к цели;

5) Выполнять прием мяча отраженного сеткой;

6) Проводить подвижные игры с элементами волейбола.

РУССКАЯ ЛАПТА

1) Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках русской лапты;

2) Выполнять передачи мяча с места и в движении;

3) Выполнять ловлю мяча двумя руками в прыжке;

4) Выполнять удары по мячу;

5) Проводить подвижные игры с элементами русской лапты

ЕДИНОБОРСТВА

1) Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках единоборств;

2) Выполнять захваты рук и туловища;

3) Выполнять освобождение от захватов;

4) Выполнять приемы борьбы за выгодное положение, за предмет

5) Проводить подвижные игры с элементами единоборств

