

## **Аннотация рабочей программы по физической культуре для 10-11 классов (базовый уровень)**

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов составлена на основе следующих **нормативных документов**:

- ✓ Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации № 273-ФЗ;
- ✓ Стратегии развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ;
- ✓ Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования;
- ✓ Примерных программ по учебным предметам. Физическая культура. 10-11 классы;
- ✓ Программы по физической культуре к предметной линии учебников Физическая культура для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха и др. и методического пособия для учителей 10-11 классов под ред. В.И.Ляха;
- ✓ Концепции образовательного комплекса «Школа Сколково-Тамбов».

В программе учитываются основные идеи и положения концепции «Школа Сколково-Тамбов», особенности ООП, образовательные потребности и запросы учащихся школы, преемственность с примерными программами для начального общего образования.

В соответствии с годовым учебным календарным графиком в рабочую программу внесены изменения в количестве часов в разделах программы.

Главными **задачами** реализации Программы являются:

- ✓ 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 физической подготовленности;
- ✓ расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями базовых видов спорта, упражнений современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях;
- ✓ дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно- силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения двигательных действий, их согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);
- ✓ формирование знаний и представлений о современных оздоровительных системах физической культуры, спортивной тренировки и соревнований;

- ✓ формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;
- ✓ формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнения функций отцовства и материнства, подготовки к службе в армии;
- ✓ формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;
- ✓ дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции;
- ✓ закрепление потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта (на основе овладения средствами и методами их организации, проведения и включения в режим дня, а также как формы активного отдыха и досуга).

На основании полученных знаний учащиеся должны научиться

#### **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 контроль за их эффективностью;
- ✓ 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.

**Осуществлять:**

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

✓ контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

✓ приёмы по страховке и само страховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

✓ приёмы 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** свои физические способности