**Аннотация к рабочей программе по физической культуре 10-11 классы.**

Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-11 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций/ В.И. Лях, М.: Просвещение, 2010 год.

**Место предмета в учебном плане**

Курс «Физическая культура» изучается с 10 по 11 класс из расчёта 3 ч. В неделю (всего 405 ч.): в 8 классе- 102 ч, в 9- 102 ч , 10- 102 ч, 11- 102 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889.

**Цель**

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, Примерная программа среднего (полного) общего образования своим предметным содержанием ориентируется 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 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.

Примерная программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования являются:

В познавательной деятельности:

- определение существенных характеристик изучаемого объекта;

- самостоятельное создание алгоритмов деятельности;

- формулирование полученных результатов.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- поиск нужной информации по заданной теме;

- умение развернуто обосновывать суждения, давать определения, приводить доказательства;

- владение основными видами публичных выступлений, следование этическим нормам и правилам ведения диалога.

В рефлексивной деятельности:

- понимание ценности образования как средства развития культуры личности;

- объективное оценивание своих учебных достижений, поведения, черт своей личности;

- владение навыками организации и участия в коллективной деятельности.

**Структура дисциплины**

Программа конкретизирует содержание предметных тем основного общего образовательного и среднего ( полного) общего образовательного стандарта: даёт распределение учебных часов по разделам курса и последовательность изучения разделов физической культуры с учётом межпредметных и внутри предметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей учащихся.

**10 класс (102 ч, 3 ч в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел-1 Легкая атлетика (12 ч) | | | | | | | | |
| 1. |  |  | Бег | 6 | 6 |  |  |  |
| 2. |  |  | Прыжки | 3 | 3 |  |  |  |
| 3. |  |  | Метание | 2 | 2 |  |  |  |
| 4. |  |  | Подтягивание на перекладине | 1 | 1 |  |  |  |
| Раздел -2 Спортивные игры (12 ч) | | | | | | | | |
| 1. |  |  | Баскетбол | 12 | 12 |  |  |  |
| Раздел-3 Гимнастика с элементами акробатики (18 ч) | | | | | | | | |
| 1. |  |  | Кувырки | 3 | 3 |  |  |  |
| 2. |  |  | Акробатика | 4 | 4 |  |  |  |
| 3. |  |  | Висы и упоры | 2 | 2 |  |  |  |
| 4. |  |  | Упражнения на брусьях | 1 | 1 |  |  |  |
| 5. |  |  | Опорный прыжок | 5 | 5 |  |  |  |
| 6. |  |  | Лазание по канату | 3 | 3 |  |  |  |
| Раздел-4 Лыжная подготовка (20 ч) | | | | | | | | |
| 1. |  |  | Одновременные, попеременные ходы | 6 | 6 |  |  |  |
| 2. |  |  | Спуски и подъемы | 7 | 7 |  |  |  |
| 3. |  |  | Торможение | 2 | 2 |  |  |  |
| 4. |  |  | Прохождение дистанции | 5 | 5 |  |  |  |
| 5. |  |  | Лыжная гонка | 2 | 2 |  |  |  |
| Раздел-5 Спортивные игры (26 ч) | | | | | | | | |
| 1. |  |  | Баскетбол | 6 | 6 |  |  |  |
| 2. |  |  | Волейбол | 20 | 20 |  |  |  |
| Раздел-6 Легкая атлетика (10 ч) | | | | | | | | |
| 1. |  |  | Бег | 4 | 4 |  |  |  |
| 2. |  |  | Прыжки | 3 | 3 |  |  |  |
| 3. |  |  | Метание | 2 | 2 |  |  |  |
| 4. |  |  | Подтягивание на перекладине | 1 | 1 |  |  |  |
| Подведение итогов (1 ч) | | | | | | | | |

**11 класс (102 ч, 3 ч в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел-1 Легкая атлетика (12 ч) | | | | | | | | |
| 1. |  |  | Бег | 6 | 6 |  |  |  |
| 2. |  |  | Прыжки | 3 | 3 |  |  |  |
| 3. |  |  | Метание | 2 | 2 |  |  |  |
| 4. |  |  | Подтягивание на перекладине | 1 | 1 |  |  |  |
| Раздел -2 Спортивные игры (12 ч) | | | | | | | | |
| 1. |  |  | Баскетбол | 12 | 12 |  |  |  |
| Раздел-3 Гимнастика с элементами акробатики (18 ч) | | | | | | | | |
| 1. |  |  | Кувырки | 3 | 3 |  |  |  |
| 2. |  |  | Акробатика | 4 | 4 |  |  |  |
| 3. |  |  | Висы и упоры | 2 | 2 |  |  |  |
| 4. |  |  | Упражнения на брусьях | 1 | 1 |  |  |  |
| 5. |  |  | Опорный прыжок | 5 | 5 |  |  |  |
| 6. |  |  | Лазание по канату | 3 | 3 |  |  |  |
| Раздел-4 Лыжная подготовка (20 ч) | | | | | | | | |
| 1. |  |  | Одновременные, попеременные ходы | 6 | 6 |  |  |  |
| 2. |  |  | Спуски и подъемы | 7 | 7 |  |  |  |
| 3. |  |  | Торможение | 2 | 2 |  |  |  |
| 4. |  |  | Прохождение дистанции | 5 | 5 |  |  |  |
| 5. |  |  | Лыжная гонка | 2 | 2 |  |  |  |
| Раздел-5 Спортивные игры (26 ч) | | | | | | | | |
| 1. |  |  | Баскетбол | 6 | 6 |  |  |  |
| 2. |  |  | Волейбол | 20 | 20 |  |  |  |
| Раздел-6 Легкая атлетика (10 ч) | | | | | | | | |
| 1. |  |  | Бег | 4 | 4 |  |  |  |
| 2. |  |  | Прыжки | 3 | 3 |  |  |  |
| 3. |  |  | Метание | 2 | 2 |  |  |  |
| 4. |  |  | Подтягивание на перекладине | 1 | 1 |  |  |  |
| Подведение итогов (1 ч) | | | | | | | | |

**Основные образовательные технологии**

Игровые технологии. Основным видом деятельности на уроках физкультуры являются игры. Кроме того, что мы используем игры на каждом разделе программного материала, подвижные игры выделены в программе в отдельный раздел, что говорит о важности подвижных игр. Игровые технологии используются для развития физических качеств, формирования умений и навыков в выполнении физических упражнений, активизации и совершенствовании основных психических процессов, лежащих в основе двигательной активности младших школьников. Использование игровых технологий на уроке формируют у детей положительное отношение к школе и к учебному предмету. Разноуровневое обучение. Выбор данной технологии в первую очередь связан с тем, что у учителя появляется возможность обеспечить усвоение учебного материала каждым учеником в зоне его ближайшего развития на основе особенностей его субъектного опыта: помогать слабому, уделять внимание сильному. Сильные учащиеся утверждаются в своих способностях, слабые получают возможность испытать учебный успех, таким образом, повышается уровень мотивации ученья. Технология обучения положенная в основу УМК, рассчитана на всех и доступна всем учащимся, независимо от уровня развития способностей.

**Требования к результатам освоения**

**Уметь:** В циклических и ациклических локомоциях: правильно выполнять основы движения в ходь­бе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бегать в равномер­ном темпе до 15 мин.; стартовать из различ­ных исходных положений; отталкиваться и при­земляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180-360°; В метаниях на дальность и на меткость: метать небольшие предметы и мячи массой до 150гр. На дальность с места и с разбега из раз­ных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой руками; толкать и метать набивной мяч 1кг. Одной и двумя руками из различных ис­ходных положений (снизу, от груди, из-за головы, назад через голову); метать малый мяч в цель (гим­настический обруч), установленную на расстоянии 10м. для мальчиков и 7м. для девочек.

**Знать:**

Влияние легкоатлетических упражнений на укреп­ление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и мета­ниях; разминка для выполнения легкоатлетических упраж­нений; представление о темпе, скорости, объёме легкоатле­тических упражнений, направленных на развитие выносли­вости, быстроты, силы, координационных способностей.

Терминологию легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

**Форма контроля**

Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости.