

Аннотация к рабочим программам по физической культуре 10-11 классы

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития и исходя из сущности общего образования **целью** физического образования в средней школе 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.

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего общего образования направлено на решение следующих **задач**:

- развивать физические качества и способности, совершенствовать функциональные возможности организма, выработать умения использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления индивидуального здоровья учащихся и противостояния стрессам;

- воспитать бережное отношение к собственному здоровью, потребность в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

- способствовать овладению учащимися технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащать их индивидуальный опыт занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта

- формировать знания о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физкультурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовке к службе в армии;

- развивать кондиционные и координационные способности учащихся

- формировать адекватную самооценку личности, нравственное самосознание, мировоззрение, коллективизм, развивать целеустремленность, уверенность, выдержку, самообладание;

- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Учебный план школы предусматривает обязательное изучение физической культуры на этапе среднего общего образования : в 10 классе - 2 часа в неделю, в 11 классе – 2 часа в неделю.

Ожидаемые результаты

Требования к уровню подготовки обучающихся 11 класса

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик 11 класса 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 систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств,
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

- 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, сохранения и укрепления здоровья;
- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м	5,0 с	5,4 с
	Бег 100 м	14,3 с	17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине, раз	10 раз	
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз		14 раз
	Прыжок в длину с места, см	215 см	170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км	13 мин 50 с	
	Кроссовый бег на 2 км		10 мин 00 с

Двигательные умения, навыки и способности:

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5 x 2,5 м с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 x 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусьях (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-125 см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей (табл. 1), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Таблица 1. Уровень физической подготовленности учащихся 16—17 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	5,2 и ниже	5,1-4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,9-5,3	4,8 и выше
			17	5,1	5,0-4,7	4,3	6,1	5,9-5,3	4,8
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	16	8,2 и ниже	8,0-7,7	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3-8,7	8,4 и выше
			17	8,1	7,9-7,5	7,2	9,6	9,3-8,7	8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	180 и ниже	195-210	230 и выше	160 и ниже	170-190	210 и выше
			17	190	205-220	240	160	170-190	210
		Ходьба на лыжах	16						
			17						
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1100 и ниже	1300-1400	1500 и выше	900 и ниже	1050-1200	1300 и выше
			17	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	5 и ниже	9-12	15 и выше	7 и ниже	12-14	20 и выше
			17	5	9-12	15	7	12-14	20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),	16	4 и ниже	8-9	11 и выше			
			17	5	9-10	12			
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16				6 и ниже	13-15	18 и выше
			17				6	13-15	18