

Аннотация

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 10-11 классов

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе государственного стандарта основного общего образования и комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов - авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, издательство «Просвещения» - 2010г.

Учебная программа для 10-11 классов рассчитана на 102 часа из расчета 3 часа в неделю.

Особенностями рабочей учебной программы образовательной области «Физическая культура» в средней (полной) школе являются:

- Соотнесенность с базисным учебным планом общеобразовательных учебных учреждений
- Направленность на реализацию принципа вариативности
- Учебное содержание каждого из разделов программы излагается в логике от общего к частному и от частного к конкретному

Целью обучения в средней (полной) школе является формирование физической культуры личности юношей и девушек посредством овладения ими основами физкультурной деятельности с профессионально прикладной направленностью.

Задачи учебной программы

- расширение двигательного опыта за счет использования разнообразных общеразвивающих физических упражнений
- расширение объема знаний о разнообразных формах соревновательной и физкультурной деятельности
- гармонизация физической и духовной сфер
- формирование адекватной самооценки личности
- формирование навыков и умений использовать физическую культуру как средство воспитания подрастающего поколения.

Требования к уровню подготовки учащихся 10-11 классов

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека
- цели и принципы современного олимпийского движения
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития
- особенности функционирования основных органов и структур организма
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями
- особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма
- профилактики травматизма
- экипировки и использования спортивного инвентаря

Проводить:

- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью
- приемы страховки и самостраховки
- приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах

- судейство по виду спорта

Определять:

- уровни индивидуального физического развития
- функциональное состояние организма и физическую работоспособность
- дозировку физической нагрузки

Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30м. (с)	5.0	5.4
	Бег 100м. (с)	14.3	17.5
Силовые	Подтягивание из виса (кол-во раз)	10	-
	Подтягивание в висе лежа (кол-во раз)	-	14
	Прыжок в длину с места (см)	215	170
К выносливости	Кроссовый бег на 3км. (мин.с)	13.50	-
	Кроссовый бег на 2км. (мин.с)	-	10.00