

Аннотация

рабочей программы по физической культуре среднего общего образования

Программа составлена на основе Федеральных государственных образовательных стандартов ООО по физической культуре, примерной программы среднего общего образования, Основной общеобразовательной программы среднего общего образования МКОУ СОШ № 1 и комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. В соответствии с ФГОС учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет и на его преподавание отводится по 102 часа в год (3 часа в неделю) в 10-11 классах.

Цель данной программы:

- укрепление здоровья;
- повышение физической подготовленности;
- формирование двигательного опыта
- воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности.

Главными задачами программы являются:

- улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие координационных способностей;
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;
- приобщение к самостоятельным занятиям
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями.

Программа основана в каждом классе (10-11 классы) на четырёх видах спорта: лёгкая атлетика

(27ч), гимнастика с элементами акробатики (9ч), лыжная подготовка (18ч), спортивные и подвижные игры (30ч). Вариативная часть: силовая подготовка (18ч).

Периодичность контроля по полугодиям и год. Форма оценка.

Тематический планирование 10 класс

№ п/п	Раздел программы	Количество часов	Основные виды деятельности учащихся
Базовая часть			
1.	Основы знаний о физической	В процессе урока.	Слушание объяснения учителя.

	культуре: - естественные основы; - социально-психологические основы; - культурно-исторические основы; - приёмы закаливания		
2.	Лёгкая атлетика: - бег 30, 100, 1000 м; - прыжки в длину с разбега, с места, в высоту; - метание гранаты, малого и набивного мяча на дальность.	27 ч.	Соблюдать правила и техники безопасности на уроке. включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
3.	Гимнастика с элементами акробатики: - упражнения в лазанье по канату и равновесии на гимнастическом бревне; - акробатические упражнения (комбинации из ранее изученных упражнений); - упражнения на гимнастических снарядах (параллельные брусья, разновысокие брусья, высокая перекладина); - опорные прыжки через козла, коня.	9 ч.	характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
4.	Лыжная подготовка: - лыжные хода	12 ч	оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; управлять эмоциями при общении со сверстниками

	(попеременный двухшажный, одновременный одношажный, одновременный бесшажный, коньковый; - спуски (в высокой стойке), подъёмы (ёлочкой, полуёлочкой); - преодоление естественных препятствий; - торможение различными способами; - прохождение дистанции 3 км, 5 км.		и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения; выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
5.	Спортивные игры: - волейбол (подачи мяча, нападающий удар, тактико-технические действия в защите и нападении); - баскетбол (тактико-технические действия в защите и нападении).	33 ч 18 ч 15 ч	
Вариативная часть			
6.	Силовая подготовка: - подтягивание на высокой, низкой перекладине; - прыжки через скакалку; - сгибание разгибание рук в упоре лёжа; - приседание на одной ноге; - поднимание	18 ч.	

	туловища из положения лёжа.		
--	-----------------------------	--	--

Тематический планирование 11 класс

№ п/п	Раздел программы	Количество часов	Основные виды деятельности учащихся
Базовая часть			
1.	Основы знаний о физической культуре: - естественные основы; - социально-психологические основы; - культурно-исторические основы; - приёмы закаливания	В процессе урока.	Слушание объяснения учителя.
2.	Лёгкая атлетика: - бег 30, 100, 1000 м; - прыжки в длину с разбега, с места, в высоту; - метание гранаты, малого и набивного мяча на дальность.	27 ч.	Соблюдать правила и техники безопасности на уроке. включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
3.	Гимнастика с элементами акробатики: - упражнения в лазанье по канату и равновесии на гимнастическом бревне; - акробатические упражнения (комбинации из ранее изученных упражнений); - упражнения на гимнастических	9 ч.	характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

	<p>снарядах (параллельные брусья, разновысокие брусья, высокая перекладина);</p> <p>- опорные прыжки через козла, коня.</p>		<p>планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</p> <p>анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;</p> <p>видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;</p>
4.	<p>Лыжная подготовка:</p> <p>- лыжные хода (попеременный двухшажный, одновременный одношажный, одновременный бесшажный, коньковый);</p> <p>- спуски (в высокой стойке), подъёмы (ёлочкой, полуёлочкой);</p> <p>- преодоление естественных препятствий;</p> <p>- торможение различными способами;</p> <p>- прохождение дистанции 3 км, 5 км.</p>	12 ч	<p>оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;</p> <p>управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;</p> <p>технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;</p> <p>выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.</p>
5.	<p>Спортивные игры:</p> <p>- волейбол (подачи мяча, нападающий удар, тактико-технические действия в защите и нападении);</p> <p>- баскетбол (тактико-технические действия в защите и нападении).</p>	33 ч	
		18 ч	
	Вариативная часть		
6.	<p>Силовая подготовка:</p>	18 ч.	

<ul style="list-style-type: none">- подтягивание на высокой, низкой перекладине;- прыжки через скакалку;- сгибание разгибание рук в упоре лёжа;- приседание на одной ноге;- поднимание туловища из положения лёжа.		
--	--	--