

Аннотация к рабочим программам среднего общего образования по физической культуре.

Данная рабочая программа составлена на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов», (автор доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидата педагогических наук А.А. Зандевич), (Москва, «Просвещение», 2013 год), учебников «Физическая культура», авт. А.П. Матвеев, Москва «Просвещение», 2013г., «Физическая культура», авт. В.И. Лях .

В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем физической подготовленности обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (далее СМГ), занимаются на уроках вместе с классным коллективом (по желанию родителей и самих обучающихся). На уроках с детьми, отнесенными к СМГ, учитель осуществляет индивидуальный подход. При изучении и выполнении различных двигательных действий противопоказанных по состоянию здоровья, дети выполняют индивидуальные задания по картам (в зависимости от заболевания).

1. Целью рабочей программы является содействие всестороннему развитию личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В общеобразовательной школе данная цель достигается формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Помимо общих задач, решаемых на уроках физической культуры в школе, данная программа призвана реализовать **частные задачи**:

- 1) обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно - оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- 2) укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- 3) освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- 4) формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- 5) воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

2. Структура и содержание рабочей программы

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) данная рабочая программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности)», «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» и «Физическое совершенствование» (процессуально – мотивационный компонент деятельности).

Раздел знаний о физической культуре соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и её развитие в современном обществе», «Базовые понятия о физической культуре» и «Физическая культура человека».

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит знания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой».

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую

подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения с общеразвивающей направленностью».

Формы организации образовательного процесса.

Основные формы организации образовательного процесса в общеобразовательной школе уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). Уроки физической культурой подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, организации знакомят со способами и правилами самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по предмету, реферативные формы работ, видео записи, методические разработки и т.д.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, которое содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с элементами акробатики, легкая атлетика, спортивные игры, лыжная подготовка и др.). Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки. Такие уроки проводятся преимущественно как целевые уроки и планируются на основе спортивной тренировки. В целом каждый из типов уроков физической культурой носит образовательную направленность и по возможности должен активно включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности. При этом приобретаемые учащимися на уроках знания и умения должны включаться в систему домашних занятий, при выполнении которых они закрепляются.

Контроль знаний учащихся:

текущий, итоговый, тестовый.

Контроль и оценка применяется таким образом, чтобы стимулировать стремление ученика к своему личному физическому совершенствованию и самоопределению, улучшению результатов, повышению активности, радости от занятий физическими упражнениями.

3. Требования к знаниям и умениям

Класс	Знания	Умения
	Роль и значение регулярных занятий физической культурой и спортом для приобретения физической привлекательности, профилактики вредных привычек, поддержания репродуктивной функции человека. Понятия о физической культуре общества и личности. История возникновения и основные этапы развития физической культуры.	Гимнастика. Повороты направо, налево и кругом в движении строевым шагом. Комбинация из 5 элементов с предметами (скакалка, мяч, обруч, палка), на бревне и разновысоких брусьях. Выполнять опорный прыжок через коня боком. Акробатическая комбинация из 5 ранее освоенных элементов. Лазанье по канату с помощью ног. Спортигры. Уметь играть в две спортивные игры, выполнять роль секретаря и арбитра. Легкая атлетика. Бег 100 м с низкого старта. Равномерный бег не менее 20 минут. Прыгать в длину и высоту с разбега одним из спортивных

	<p>Основные идеи и принципы современного олимпийского движения. Основные социальные функции физической культуры. Физическая культура в системе здорового образа жизни. Основные восточные, западные и отечественные оздоровительные системы.</p>	<p>способов. Уметь передать и принять палочку в эстафетном беге. Метание гранаты весом 500гр с разбега на 3-5 бросковых шага, метание в горизонтальную цель 2,5+2,5 м с 10-12 м Способы физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности. Самостоятельно подбирать и использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, ведения здорового образа жизни и досуга. Осуществить коррекцию недостатков физического развития. Проводить самоконтроль и саморегуляцию физического и психического состояния. Осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта. Поведение на занятиях физической культурой, Согласовывать свое поведение с интересами коллектива. Критически оценивать собственные достижения (самооценка). Уровень развития физических качеств Показывать результаты в проявлении гибкости, силы, выносливости, быстроты и ловкости не ниже среднего уровня и обеспечить его рост до высокого уровня. Контроль знаний, умений и навыков учащихся Для определения физической подготовленности учащихся используются тесты-упражнения; для каждой возрастной группы определены свои нормативы. Контроль за физической подготовленностью осуществляется 2 раза в учебном году: сентябре и мае. Результаты оцениваются по специальным таблицам. Таблица оценки результатов тестирования рассчитана на детей основной медицинской группы. Ученики, отнесенные к подготовительной медицинской группе, оцениваются наравне с учениками основной группы, но только по тем упражнениям, которые им не противопоказаны. Уровень знаний осуществляется с помощью тестовых заданий 1 раз в четверть, устных и письменных опросов. При итоговом контроле учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.</p>
--	--	--

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры средней школы (10 - 11 классы):

Физические способности	Физические упражнения	девушки	юноши
скоростные	бег 30 м бег 100м	5,4 сек 17,5 сек	5,0 сек 14, 3сек
силовые	подтягивание в вися лежа на низкой перекладине подтягивание из виса на высокой перекладине прыжок в длину с места	14 раз 170 см	10 раз 10 раз 215 см
к выносливости	кроссовый бег до 2 км	10 мин 00 сек	13 мин 50 сек