

Аннотация к рабочей программе по физической культуре

Класс 11

Уровень изучения учебного материала базовый

Рабочая программа составлена на основе Федерального компонента государственного образовательного стандарта среднего образования 2004г. и «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов», авторы В.И.Лях, А.А.Зданевич, Просвещение, 2008г.

Преподавание ведётся по учебнику Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура (базовый уровень). – М.: 10–11, Просвещение, 2009-2010

Количество часов 102

Основные разделы

№ п\п	Виды программного материала	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре	в процессе уроков
2	Лёгкая атлетика	27
3	Баскетбол	15
4	Гимнастика с элементами акробатики	21
5	Волейбол	15
6	Футбол	6
7	Лыжная подготовка	18
	Итого:	102

Требования к уровню подготовки учащихся

Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих среднюю школу

В результате освоения учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня

Объяснять:

-роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

-роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

-индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

-особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;

-особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

-особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

-особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

-Особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

-личной гигиены и закаливания организма;

-организации и проведения самостоятельных самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

-культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

-профилактика травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

-экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

-самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;

-контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

-приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

-приемы массажа и самомассажа;

-занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;

-судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

-индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

-планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

-уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;

-эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;

-дозировку физической нагрузки и направленность воздействия физических упражнений.

Демонстрировать:

№ п\п	Физические способности	Физические упражнения	юноши	девушки
1	Скоростные	Бег 100м (секунд)	14.3	17.5
2	Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество)	10 раз- 215см	- 14 раз 170см
		Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине (количество)		
		Прыжок в длину с места		

3	Выносливость	Кроссовый бег 3км кроссовый бег 2км	13мин.50сек -	- 10мин.00сек.
---	--------------	--	------------------	-------------------

Двигательные умения, навыки и способности:

В метаниях на дальность и на меткость: метать гранату с места и разбега с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусьях (юноши), на бревне или разновысоких брусьях (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-125см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки).

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

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей (см. таблицу), с учетом индивидуальных способностей учащихся.

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

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.

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.