

## Аннотация к рабочей программе по физической культуре

**Класс 10**

**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 г.

**Количество часов 102**

№ 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

**Основные разделы**

**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)	14.5	17.8
2	Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество) Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине (количество) Прыжок в длину с места	10 раз- 205см	- 13 раз 160см
3	Выносливость	Кроссовый бег 3км кроссовый бег 2км	14мин.50сек -	- 11мин.40сек.

#### **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 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