

## **Аннотация к рабочей программе по физической культуре для 10-11 классов.**

Программа составлена на основе:

РЕГИОНАЛЬНОЙ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ КОМПЛЕКСНОЙ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ (1-11 КЛ.)

Утверждена Ученым Советом КРИППО. Протокол № 5 от 04.09.2014 г.

Авторы: Огаркова А.В. – методист УМЛ по воспитательной работе и основам здоровья КРИППО. Пищаева О.А. – учитель физического воспитания ОШ I-III ступеней № 12 г. Симферополя.

База и содержание учебного курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

требований к результатам освоения образовательной программы среднего (полного) общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте среднего общего образования;

Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»;

Федерального закона «О физической культуре и спорте»;

Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;

примерной программы среднего общего образования;

приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

Знания о физической культуре

*научится:*

рассматривать физическую культуру как явление культуры,

выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; понимать, что такое допинг, раскрывать основы антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия принятия допинга; раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели; руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

*знает/умеет:*

характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр; характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту; определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

## РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ ПРОХОЖДЕНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

10-11 класс

| №<br>п/п | Вид<br>программного материала                      | Типовое<br>распределение<br>количества часов | Запланированное<br>распределение<br>количества часов |
|----------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| <b>1</b> | <b>Базовая часть</b>                               | <b>75</b>                                    | <b>78</b>                                            |
| 1.1      | Основы знаний о физической культуре                | В процессе урока                             |                                                      |
| 1.2      | Спортивные игры:<br>волейбол<br>Футбол             | 18<br>18                                     | <b>34</b><br>15<br>19                                |
| 1.3      | Гимнастика с элементами акробатики                 | 18                                           | <b>15</b>                                            |
| 1.4      | Легкоатлетические упражнения                       | 21                                           | 24                                                   |
| 1.5      | Кроссовая подготовка                               | 18                                           | 5                                                    |
| <b>2</b> | <b>Вариативная часть</b>                           | <b>27</b>                                    | <b>24</b>                                            |
| 2.1      | Спортивные игры:<br>Баскетбол<br>Настольный теннис | 27                                           | <b>24</b><br>18<br>6                                 |
|          | Итого                                              | 102                                          | 102                                                  |

### Обоснование внесённых изменений

Изменения количества часов обусловлены необходимостью учета индивидуальных способностей детей, местных особенностей работы и материально-технической базы школы.