

АННОТАЦИИ
к рабочим программам учебных предметов

Среднее общее образование

Учебный предмет	«Физическая культура» (базовый уровень)
Класс	10-11
Срок реализации	2 года
Количество часов	10 класс – 3 часа в неделю, 102 часа за год. 11 класс – 3 часа в неделю, 102 часа за год. Итого: 204 часов за 2 года обучения.
Разработана на основе:	Федерального компонента государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования (приказ Минобрнауки России от 05.03.2004 № 1089). Примерной программы среднего (полного) общего образования по физической культуре (базовый уровень), 2004 год.
Учебник	Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура (базовый уровень). 10-11 класс. Учебное пособие. – М.: Просвещение.
Цели	Изучение физической культуры на базовом уровне среднего общего образования направлено на достижение следующих целей: – развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья; – воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью; – овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта; – освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентации; – приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЮЖНО-САХАЛИНСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 22
ГОРОДА ЮЖНО-САХАЛИНСКА**

Приложение №1
к содержанию разделу основной образовательной программы
среднее общее образование

Утверждено
приказом директора школы
от 01.09.2017 № 401-ОД

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета
«Физическая культура»

среднее общее образование

10-11 класс

Базовый уровень

город Южно-Сахалинск

2017 год

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен

знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;
- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Физическая культура и основы здорового образа жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне (ГТО)»; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.

Прикладная физическая подготовка

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ темы	Тема	Количество часов	Количество часов для самостоятельного изучения учащимися
10 класс			
Физическая культура и основы здорового образа жизни			
1.	Техника безопасности во время занятий физической культурой.	4	
Физкультурно-оздоровительная деятельность			
2.	Легкая атлетика.	27	2
3.	Гимнастика.	14	2
Спортивно-оздоровительная деятельность			
4.	Баскетбол.	14	2
5.	Волейбол.	14	2
6.	Спортивные игры и кроссовая подготовка в зимний период.	19	2
7.	Футбол.	6	1
Физическая культура и основы здорового образа жизни			
8.	Знания о физической культуре.	4	1
	Итого:	102	
11 класс			
Физическая культура и основы здорового образа жизни			
1.	Техника безопасности во время занятий физической культурой.	4	
Физкультурно-оздоровительная деятельность			
2.	Легкая атлетика.	27	2
3.	Гимнастика.	14	2
Спортивно-оздоровительная деятельность			
4.	Баскетбол.	14	2
5.	Волейбол.	14	2
6.	Спортивные игры и кроссовая подготовка в зимний период.	19	2
7.	Футбол.	6	1
Физическая культура и основы здорового образа жизни			
8.	Знания о физической культуре.	4	1
	Итого:	102	
	ИТОГО:	204	