

## Аннотация к рабочей программе по физической культуре 11 класс

Данная рабочая программа по физической культуре 10-11 класс (базовый уровень) реализуется на основе следующих документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 04 октября 2010 г. № 986, зарегистрирован Минюстом России 03 февраля 2011 г., рег. № 19682 « Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части оснащённости учебного процесса и оборудования учебных помещений».

3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 декабря 2010 г. № 2106, зарегистрирован Минюстом России 02 февраля 2011г. рег., №19676 «Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников».

4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189 г. Москва « Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях». Опубликовано 16 марта 2011 г. Зарегистрировано в Минюсте РФ 03 марта 2011г Регистрационный № 19993.

5. Письмо Министерства образования и науки Челябинской области № 03-02/5639 от 24 июля 2013 г. «Об особенностях преподавания учебных предметов в общеобразовательных учреждениях Челябинской области в 2013 – 2014 учебном году».

### Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		XI (юн-ши)	XI (дев-ки)
1	2	3	4
1	<b>Базовая часть</b>	<b>80</b>	<b>80</b>
1.1	Основы знаний о физ. культуре	В процессе урока	
1.2	Спортивные игры (волейбол)	19	19
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	10	10
1.4	Легкая атлетика	18	18
1.5	Кроссовая подготовка	15	15
1.6	Лыжная подготовка	18	18
2	<b>Вариативная часть</b>	<b>19</b>	<b>19</b>
2.1	Баскетбол	19	19
	Итого:	99	99

#### Цели рабочей программы:

- Реализовать государственный образовательный стандарт по предмету «Физическая культура».

- Выполнить примерную программу по физической культуре для 10-11 классов.

- Реализовать национальный региональный компонент.

#### Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов направлены:

• содействие гармоническому физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические факторы и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояние стрессам;

- расширение двигательного опыта посредством овладение двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности, подготовка к службе армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видам спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, уверенности, выдержки, самообладание;
- развитию психических процессов и обучение основам психической регуляции.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе. На его преподавание отводится 102 часов в год. Для прохождения программы в основной школе можно использовать учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Лях, Л.Е. Любомирского, Г.Б. Мейксона 2013г.

В соответствии с программой В.И. Ляха, А.А. Зданевича материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе лёгкой атлетики, баскетбола и волейбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Данная программа (10-11 классов) рассчитана на 102 часа в год при 3-х часовом занятии в неделю.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Содействовать гармоничному физическому развитию, формированию общественных и личных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности, закреплению потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта, формированию адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;

### **Двигательные умения и навыки и способности**

В средней (полной) школе общего образования в 10 - 11 классах школьники осваивают упражнения в метаниях различные по массе и форме снаряды (гранаты, утяжелённые малые мячи и др.), в гимнастических и акробатических упражнениях: должны выполнять комбинацию из 5 элементов на брусьях или перекладине, выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину, выполнять комбинации из отдельных элементов со скакалкой, обручем. В спортивных играх: демонстрировать и применять упражнения основных технико – технических действий одной из спортивных игр. Участвовать в соревнованиях по программе 10-11классов.