

### Аннотация к программе по физической культуре. 10-11 классы.

Соответствие требованиям (ФГОС или ФКГОС 2004)	Цель	Планируемые результаты	Основные виды учебной деятельности	Технологии	Содержание
ФКГОС 2004 г.	<b>Целью</b> изучения предмета «Физическая культура» является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.	Обучающиеся должны: <b>ЗНАТЬ:</b> теоретические сведения. <b>УМЕТЬ:</b> - технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга; - проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения; - соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, <b>ДЕМОНСТРИРОВАТЬ:</b> <b>В спортивных играх:</b> демонстрировать и применять в баскетболе и в волейболе основные технико-тактические	Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Описывают технику выполнения беговых, прыжковых и метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых, прыжковых и метательных упражнений. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Используют акробатические упражнения для развития двигательных способностей. Описывают и	1. Здоровьесберегающие технологии. 2. Технология личностно-ориентированного подхода. 3. Игровая технология. 4. Информационно-коммуникативная технология. 5. Метод проектов.	1. Знания о физической культуре. 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. 3. Физическое совершенствование: - легкая атлетика; - баскетбол; - гимнастика; - волейбол

		<p>действия этих спортивных игр.</p> <p><b>В акробатических и гимнастических упражнениях:</b> выполнять акробатическую комбинацию из изученных элементов; использовать упражнения на тренажерах для коррекции телосложения</p> <p><b>В легкоатлетических упражнениях:</b> с максимальной скоростью пробегать 30 и 100 м.; в равномерном темпе пробегать 1000, 2000 и 3000 м.; метать спортивную гранату на дальность; выполнять прыжки в длину с места и с разбега на максимальную дальность</p>	<p>демонстрируют технику баскетбола по передвижению, ловли и передачи мяча, ведения мяча и бросков, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают и демонстрируют технику волейбола по приему и передач мяча сверху и снизу, подач мяча и нападающего удара осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Описывают и демонстрируют технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости, силы, выносливости, быстроты и ловкости.</p>		
--	--	--	--	--	--