

Аннотация к рабочей программе

Рабочая программа учебного предмета «физическая культура» составлена на основе: Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования; примерной основной образовательной программы основного общего образования; авторской программы по «физической культуре» для 10-11 классов (автор В.И. Лях).

Данная программа обеспечивается линией учебно-методических комплектов по физической культуре для 10-11 классов под редакцией В.И.Лях, выпускаемой издательством «Просвещение».

Цель изучения предмета «физической культуры»:

- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, оптимизации и трудовой деятельности.

Данная цель решает следующие образовательные задачи:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработке умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;

- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;

- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями базовых видов спорта, упражнений современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях;

- формирование знаний и представлений о современных оздоровительных системах физической культуры, спортивной тренировки и соревнований;

- формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;

- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнение функций отцовства и материнства, подготовки к службе в армии

Практические задачи :

- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно - силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения двигательных действий, их согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);

- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;

- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции;

- закрепление потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта (на основе овладения средствами и методами их организации, проведения и включения в режим дня, а также как формы активного отдыха и досуга).

Учебный предмет «физическая культура» входит в предметную область «физическая культура», является обязательным для изучения в 10-11 классах и на его изучение отводится 136 часов . Материал курса физическая культура по классам располагается следующим образом:

в 10 классе 68 часов

в 11 классе 68 часов

Рабочая программа содержит следующие разделы:

1. Знания о физической культуре
2. Физкультурно-оздоровительная деятельность
3. Спортивно-оздоровительная деятельность
4. Прикладная физкультурная деятельность
5. Физическое совершенствование

Предусмотрены следующие виды контроля: входной (стартовый), промежуточный и итоговый.