

Аннотация
к рабочей программе учебного предмета
«Физическая культура» для 10 – 11 классов

Рабочая программа составлена на основе авторской программы общеобразовательных учреждений по физической культуре для 10-11 классов общеобразовательных учреждений В.И. Лях, М., 2013 г. в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Дисциплина включена в УП согласно Федеральному базисному учебному плану для образовательных учреждений Российской Федерации.

Общая трудоёмкость дисциплины:

10 класс - 102 ч. (3 часа неделю)

11 класс – 102 ч. (3 часа в неделю);

Общее число учебных часов за период обучения со **10 - 11 класс составляет 204 ч.**

Цель изучения дисциплины:

- школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Структура программы соответствует Положению о рабочей программе учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Беляевская средняя общеобразовательная школа».

Учебно-методический комплект

Лях В.И. Физическая культура: электронный учебник для 10-11 кл

Методические пособия:

1. Физическая культура. 10-11 классы. Поурочное планирование к учебнику Ляха В.И.

Предлагаемые формы контроля:

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными *задачами* для учителя и соответственно планируемыми результатами освоения содержания учебного предмета являются:

- укрепление здоровья школьников, улучшение осанки, гармоничное физическое развитие;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным и спортивным играм;
- воспитание морально-волевых качеств;
- формирование устойчивого интереса к двигательной активности, развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками, подвижными и спортивными играми;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазанье, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

Составитель – Токарев С.Г. , Крысов А.И., учителя физической культуры.