

Аннотация к рабочей программе по физкультуре 10-11 классы

Рабочая учебная программа по физкультуре для 10-11 классы, разработана на основе Примерной программы основного общего образования по физической культуре 10-11 классы, комплексной программы физического воспитания Ляха В.И, соответствующей Федеральному компоненту Государственного стандарта Министерства образования и науки Российской Федерации.

Она предназначена для изучения физической культуры в основной школе

Структура Программы является формой представления учебного предмета (курса) как целостной системы, отражающей внутреннюю логику организации учебно-методического материала, и включает в себя следующие элементы:

- 1) планируемые результаты изучения учебного предмета;
- 2) содержание учебного предмета, курса;
- 3) календарно-тематическое планирование;

. Физическая культура является предметом Федерального компонента учебного плана ОУ базовый уровень, на реализацию которого отводится 2 недельных часа.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, программа направлена на достижение следующих целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление индивидуального здоровья, совершенствование функциональных возможностей организма;
- 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 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.

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 овладения 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.

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 брусках 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 10-11 классов.

Место предмета в базисном учебном плане

В соответствии с базисным учебным планом на изучение физической культуры в 10 -11 классах определено 2 часа в неделю. В соответствии с годовым учебным графиком продолжительность учебного года в 10 классе 35 учебных недель, в 11 классе - 34 учебных недели. Итоговое количество часов в год на изучение предмета составляет 70 часа в год в каждом классе.