

Аннотация к рабочей программе по физической культуре 10-11 класс МКОУ «Октябрьский центр образования»

Данная рабочая программа по физической культуре 10-11 класс составлена на основе ГОС 2004г, примерной программы среднего (полного) общего образования по физической культуре и комплексной программы «Физическое воспитание 1-11» Авторы: В. И. Ляха, А.А. Зданевич.-М.: Просвещение, 2012г.

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 105 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 10-11 классов.

ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

(СЕТКА ЧАСОВ)

Тема	Количество часов	
	Классы	
	10	11
Всего часов	102	102
Знания о физической культуре	В процессе урока.	
Гимнастика с элементами акробатики	20	20

Легкая атлетика	35	35
Лыжная подготовка	20	20
Спортивные игры (волейбол, баскетбол, подвижные игры)	27	27