

Аннотация к рабочей программе по учебному предмету.

Предмет	Аннотация к рабочей программе по учебному предмету
Физическая культура (10-11 классы)	<p>Рабочая программа учебного предмета «физическая культура» предназначена для учащихся 10-11 классов общеобразовательной школы. Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего полного образования, планируемыми результатами освоения основной образовательной программы среднего полного образования. Данная программа составлена на основе: «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха, Москва, Просвещение, 2016 год.</p> <p>УМК: Учебник «Физическая культура 10-11 классы.» В.И. Лях, А.А. Зданевич, Просвещение, 2007; методички; карточки; поурочное планирование для 10-11 классов.</p> <p>Цель программы: 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.</p> <p>Задачи программы:</p> <ol style="list-style-type: none">1. содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;2. формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;3. расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;4. дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной

устойчивости и др.) способностей;

5. формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;

6. закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;

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

8. дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Место предмета в федеральном базисном учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается из расчёта 3ч в неделю: в 10 классе— 105ч, в 11 классе— 102ч.

Основные разделы:

Гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, спортивные игры, лыжная подготовка.

Форма контроля:

Контрольное тестирование, устный опрос, проверочные работы.