

Аннотация к рабочей программе учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 10-11 классов

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 10-11 классов составлена на основе авторской «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторов В.И. Лях, А.А. Зданевич, - М.: «Просвещение», 2012.

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом для 10-11 классов предмет «Физическая культура» изучается три часа в неделю.

Основной целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьник. Задачами физического воспитания являются: укрепление здоровья, содействие гармоническому и физическому развитию учащегося, обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам, приобретение необходимых знаний в области физической культуры.

Для реализации программного содержания в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. 10-11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2011.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по волейболу. Программный материал расширяется по разделам каждый год за счет увеличения и усложнения элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время в процессе урока.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся, предусмотренное как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (10-11 классы)

п/п	Вид программного материала	Класс / Количество часов	
		X	XI
.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока	
.2	Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	48	48
.3	Гимнастика с элементами акробатики	14	14
.4	Легкая атлетика	18	18
.1	Кроссовая подготовка	22	22
	Итого	102	10

			2
--	--	--	---

2. Демонстрировать.

	Физические упражнения	Юноши/Д	
способность			
	Бег 100 м, с.		1
Скоростные			
	Бег 30 м, с.		5,
Силовые	Подтягивания в висе на высокой перекладине, количество раз	10	-
	Подтягивания из виса, лежа на низкой перекладине, количество раз		4 1
	Прыжок в длину с места, см		1
К выносливости			
	Бег 2000 м, мин		1
	Бег 3000 м, мин		-

Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.