

Аннотация к рабочей программе по физической культуре 10-11 классы

Рабочая программа составлена на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования
2. Основной образовательной программы среднего общего образования МКОУ «СОШ №1» г. Бодайбо.
3. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Издательство «Просвещение» 2012г. Авторы: ДПН В.И. Лях, КПН А.А. Зданевич

Программа соответствует учебнику:

Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В.И. Лях. – 3-е изд. – М. : Просвещение, 2016г.

Место учебного предмета в учебном плане

Учебный предмет «Физическая культура» реализуется через обязательную часть учебного плана. Рабочая программа «Физическая культура» для 10-11 классов рассчитана на 207 часов в соответствии с учебным планом МКОУ «СОШ №1» г. Бодайбо:

10 класс - 105 часов (по 3 часа в неделю);

11 класс - 102 часа (по 3 часа в неделю).

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Задачи физического воспитания учащихся 10—11 классов направлены на:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности; расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- 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;
- 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;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;

- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Рабочая программа по «Физической культуре» для 10-11 классов представляет собой целостный документ, включающий разделы: планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура», содержание учебного предмета; тематическое планирование.