

Аннотация к рабочей программе по учебному предмету «Физическая культура» для 10-11 класса

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта, Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2011 г.

Согласно действующему базисному учебному плану в средней (полной) школе предусмотрено на изучение физической культуры учебные часы, которые распределены следующим образом: 10 класс-105 ч., 11 класс-105 ч..

В рабочей программе нашли отражение цели и задачи изучения физической культуры на ступени основного общего образования, изложенные в пояснительной записке к программе по физической культуре. В ней также заложены возможности предусмотренного стандартом формирования у обучающихся общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций.

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

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- 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 системой знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:

знать/понимать

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

уметь

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и

адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышение работоспособности, укрепления и сохранения здоровья
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Контрольно- измерительные материалы, используемые при оценивании уровня подготовки учащихся на уроках физической культуры

Контроль знаний учащихся осуществляется в конце каждого пройденного раздела программы.

Используемая литература:

Горшков В.П., Мальцева А.Н. Организация и методика тестирования для определения уровня физической подготовленности школьников Челябинской области. – Челябинск, 1994г.

Используемый УМК

Примерная программа среднего (полного) общего образования по физической культуре.

//Сборник нормативных документов. Физическая культура. Составители:

Э. Д. Днепров, А.Г. Аркадьев М.: Дрофа,2007.Комплексная программа физического воспитания учащихся.

Программы общеобразовательных учреждений.1-11 классы. Комплексная программа физического воспитания. Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич – М.: Просвещение, 2011г.Физическая культура 10-11 классы.

Учебник для общеобразовательных учреждений./В. И. Лях, А.А. Зданевич.

Под общей редакцией В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2011г.