

## Аннотация к рабочей программе по физической культуре, 10-11 класс

Рабочая программа по предмету «физическая культура» для 10-11 класса разработана в соответствии с:

-Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ,

-Приказом Минобрнауки РФ от 5 марта 2004 г. N 1089 "Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов»,

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 г. N 189 "Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях" (с изменениями и дополнениями),

В 10 классе программа рассчитана на 3 часа в неделю, всего 105 часов. В 11 классе 3 часа в неделю – 102 часа в год.

Рабочая программа составлена на основе программы «Комплексная программа физическое воспитание 1-11 классов» под редакцией В.И. Лях, А.П. Зданевич 2010г, «Физкультура для учащихся 1-11 классов специальных медицинских групп» под редакцией К.Р. Мамедов 2008г.

Изучение физической культуры на базовом уровне направлено на достижение следующих целей:

-Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

- Воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной спортивно- оздоровительной деятельностью.

-Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально- прикладными физическим и базовыми видами спорта.

- Освоение системы 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.

Задачи:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояние стрессам.

- формирование общественных и личностных представлений о уровне здоровья и физиологической подготовленности.

- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными и формирование умений применять их в различных условиях.

- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значений физической культурой для будущей трудовой деятельности.

- формирования адекватной самооценки личности, самосознания, коллективизма, уверенности, выдержки, самообладания.

#### Содержание программного материала

Физическая культура общества и человека, понятие физическая культура личности. Ценностные ориентации индивидуальной культурной деятельности: укрепление здоровья; физического совершенствования, формирования здорового образа жизни.

Современное Олимпийское движение. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и за рубежной культуре. Способы индивидуальной организации, планирование, регулировании и контроль за физическими нагрузками во время упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Основные организации

и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Способы регулирования массы тела.

**Примерное распределение программного материала  
10 класс**

<b>Знания о физической культуре</b> (История физической культуры. Физическая культура и спорт в современном обществе. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека.)	В процессе урока
<b>Способы физкультурной деятельности</b>	
Организация и проведение занятий физической культурой	В процессе урока
Оценка эффективности занятий физической культурой	
<b>Физическое совершенствование</b>	
Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>	
Легкая атлетика	19
Гимнастика с основами акробатики	15
Лыжные гонки	21
Баскетбол//футбол	29
Волейбол	21
<b>Всего часов:</b>	<b>105</b>

**Примерное распределение программного материала  
11 класс**

<b>Знания о физической культуре</b> (История физической культуры. Физическая культура и спорт в современном обществе. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека.)	В процессе урока
<b>Способы физкультурной деятельности</b>	
Организация и проведение занятий физической культурой	В процессе урока
Оценка эффективности занятий физической культурой	

<b>Физическое совершенствование</b>	
Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>	
Легкая атлетика	20
Гимнастика с основами акробатики	15
Лыжные гонки	21
Баскетбол//футбол	25
Волейбол	21
<b>Всего часов:</b>	<b>102</b>

#### Формы текущего контроля и промежуточной аттестации

Для отслеживания динамики результативности обучающихся применяются различные формы контроля: промежуточная и итоговая сдача нормативов; самостоятельные работы; фронтальный и индивидуальный опрос; отчеты по практическим работам; творческие задания (комплексы упражнений, ору).