Аннотация по физической культуре

Рабочие программы по физической культуре для 10-11 классов составлены на основе авторской программы учебного предмета «Физическая культура» В.И Ляха, А.А. Зданевича «Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». – М.: «Просвещение», 2008.

Курс учебного предмета «Физическая культура» изучается с 10 по 11 класс из расчёта 3 ч в неделю: в 10 классе -102 ч., в 11 классе – 102 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки РФ от 30 августа 2010 г. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 204 часа на два года обучения (по3 ч в неделю).

Цели и задачи изучения предмета

Цель физического воспитания в школе – содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов
направлены на:

Содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

Обучение основам базовых видов двигательных действий.

Дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движения) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей.

Формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие нравственных и волевых качеств;

Выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

Углубление представлений об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

Выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи.

Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей.

Воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности.

Содействие развитию психических процессов (восприятий, представлений, памяти, мышления) и обучение основам психической саморегуляции.

Обучение ведётся по УМК к учебнику, включённому в Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования

1. Физическая культура. 10–11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / В.И.Лях. А.А.Зданевич; под общей редакцией В.И.Ляха. – М.: Просвещение, 2011.

2. Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов./ В.И Лях, А.А. Зданевич – М.: «Просвещение», 2008.

3. Лях В.И. Физическая культура. Методические рекомендации. 10–11 классы. – М.: Просвещение, 2012

4. Лях В.И. Физическая культура. Тестовый контроль. 10–11 классы. – М.: Просвещение, 2012