

Аннотация

к рабочей программе по физической культуре

10-11 класс

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов составлена на основе:

1. Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-РФ
2. Приказа МО и Н РФ от 6 октября 2009г. № 373, (зарег.Минюстом России 22 декабря 2009 г. № 15785 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»);
3. На основании письма МОиНР от 19.11.2010г. № 6842-03/30 «О введении третьего часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся в общеобразовательных учреждениях»;
4. Основной образовательной программы ООО школы;
5. Учебного плана школы;
6. Примерной программы по физической культуре, представленной в сборнике «Примерные программы по учебным предметам. «Просвещение», 2011г. (Стандарты второго поколения).
Программа разработана для организации образовательного процесса в очной форме обучения с использованием электронного обучения и дистанционных технологий, а также для обучения по индивидуальным учебным планам, обучающихся на дому.

Место предмета в базисном учебном плане

Федеральный базисный учебный план для 10-11 классов (3 часа в неделю) образовательного учреждения Российской Федерации отводит 204 часа для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура». В том числе в 10 классе - 102 учебных часов из расчета 3 учебных часа в неделю и в 11 классе – 102 учебных часа из расчета 3 учебных часа в неделю.

Класс	Количество часов в год	Практическая часть	Экскурсии	Контроль
10	102	96	-	32
11	102	94	-	36

Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 10-11 классы. Рабочие программы по физической культуре. Учебник и пособия, которые входят в предметную линию В.И.Лях В.И.Лях. Физическая культура 10-11 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в старшей школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработка 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 физической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями базовых видов спорта, упражнений современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения двигательных действий, их согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);
- формирование знаний и представлений о современных оздоровительных системах физической культуры, спортивной тренировки и соревнований;
- формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья,

функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;

- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнения функций отцовства и материнства, подготовки к службе в армии;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции;
- закрепление потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта (на основе овладения средствами и методами их организации, проведения и включения в режим дня, а также как формы активного отдыха и досуга).