Аннотация

к Рабочей программе по физической культуре

(среднее общее образование, 10-11 классы)

Автор-составитель: Скрыпцов В.А.

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 10-11 классов составлена в соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, с учётом авторской Рабочей программы В.И.Ляха. (Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10—11 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М. : Просвещение, 2015. — 80 с).

Цель изучения предмета «Физическая культура»:

 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.

Задачи:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации 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 движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

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

- выработка представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

- углубление представления 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;

- выработка 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 и обучение основам психической саморегуляции

Согласно Учебному плану МБОУ «Никаноровская СОШ», Основной образовательной

программе основного общего образования программа рассчитана на 204 часа:

10 класс 102 часа по 3 часа в неделю

11 класс 102 часа по 3 часа в неделю

Рабочая программа предназначена для организации процесса обучения по УМК В. И. Ляха:

1. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10—11 классы : пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2015. — 80 с.

2. Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. организаций: базовый уровень/В.И.Лях.-4-е изд.-М.: Просвещение, 2019.-255с.