

Аннотация к рабочей программе по физической культуре 10-11 класс

1. Основа для составления программы

Рабочая программа составлена на основе программы общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» (автор В.И. Лях, А.А. Зданевич) М. Издательство «Просвещение», 2012г. с использованием учебно – методического комплекса: Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы. М.: Просвещение, 2018.

2. Место учебного предмета в базисном учебном плане ОУ.

Количество часов по учебному плану МОУ СОШ с. Тростянка :

Класс	Количество часов по учебному плану (в неделю)	всего
10-11	3	102

Программой предусмотрено выполнение федерального компонента Государственного стандарта общего образования.

3. Цель и задачи изучения предмета.

Цель программы - формирование у учащихся среднего общего образования основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности и совершенствования двигательных качеств.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значение занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- углубленное представление об основных видах спорта;
- закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

4. Основные разделы программы.

Основные разделы программы: Легкая атлетика. Спортивные игры. Гимнастика с элементами акробатики. Лыжная подготовка.

5. Основные образовательные технологии (указать все технологии, применяющиеся педагогами).

Технология	Результат применения.
Информационно-коммуникативные технологии	Использование электронных версий тестов и заданий, презентаций. Использование Интернет-ресурсов на уроках и во внеурочной деятельности.
Здоровьесберегающие технологии и методики	Сохранение и укрепление здоровья обучающихся при организации учебного процесса. Участие обучающихся в конкурсах и в социально-значимых проектах, направленных на формирование здорового образа жизни и основ безопасной жизнедеятельности.

Технология игрового обучения.	Активизация деятельности учащихся. Увеличение накопляемости оценок. Отработка коммуникативного аспекта. Организация внеклассной деятельности учащихся по предмету.
Обучение в сотрудничестве	Развитие коммуникативных навыков, взаимответственности, способности обучаться в силу собственных возможностей при поддержке товарищей
Технология проблемного обучения.	Использование полученных навыков организации самостоятельной работы для получения новых знаний из разных источников информации.

6. Требования к результатам освоения

В результате освоения физической культуры учащийся должен:

Знать/понимать

роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь

составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;
использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

7. Форма контроля:

Контроль за физической подготовленностью обучающихся проводится два раза в учебном году.

8. УМК

Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы. М.: Просвещение, 2018.

9. Составитель (ФИО педагогов)

Объедков Р.Г

