

Аннотация
к рабочей программе по учебному предмету «Физическая культура»
для 10-11 классов

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» разработана в соответствии с Федеральным компонентом государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования, утверждённым приказом Минобразования РФ от 05.03.2004 г. №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»; примерной программой среднего (полного) общего образования по физической культуре (базовый уровень), обеспечивающей реализацию федерального компонента государственного образовательного стандарта по физической культуре, Федеральным перечнем учебников, утвержденных приказом Минобрнауки РФ от 31 марта 2014 № 253, рекомендованных к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования; на основе Основной образовательной программы среднего общего образования, реализующей ФК ГОС, утвержденной приказом по школе от 30.08.2013 №238, Положения о рабочих программах по учебному предмету муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Школа № 3», утвержденного приказом по школе от 20.06.2014 №224

Изучение учебного предмета «Физическая культура» направлено на достижение целей:

-формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих целей:

-развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

-овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

-приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Место предмета в учебном плане

В учебном плане школы, составленном на основании федерального базисного учебного плана, на изучение физической культуры отведено 210 часов, из расчета 3 часа в неделю в X и XI классах.

Тематический план

№ п/п	Название раздела	Количество часов
I	Базовая часть	166
1.1	Лёгкая атлетика	42
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	48
1.3	Спортивные игры	40
1.4	Лыжная подготовка	36
II	Вариативная часть	44
	Итого:	210

Учебно- методический комплект:

1. Учебник: Физическая культура 10-11 классы. В.И.Лях, А.А. Зданевич. М.: П., 2013г.
2. Физическая культура 1-11 классы М.И.Васильева, И.А. Гордияш и др.- Волгоград: «Учитель», 2012г.
3. Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам. П.А.Киселев, С.Б.Киселева.- М.: «Глобус» 2013г.
4. Физкультурный паспорт. А.Н.Тяпин, Ю.П.Пузырь, Л.А.Захаров, В.А.Кабачков. - М.: Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры.

Требования к результатам освоения предмета

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:

знать/понимать

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

уметь

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной(лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и само страховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.