

## АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 10-11 КЛАСС

Разработана на основе авторской программы для общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 - 11 классов» В.И. Лях, А.А. Зданевич.

Рабочая программа рассчитана - 138 часов:

10 класс - 70 часов (2 часов в неделю);

11 класс - 68 часов (2 часов в неделю).

Целью физического воспитания в школе является 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.

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего общего образования направлено на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности к занятиях физкультурно - оздоровительной и спортивно - оздоровительной деятельностью;

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

- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

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

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояние стрессам;

- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;

- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения, двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;

- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значений занятий физической культурой для будущей

трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;

- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;

- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;

- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Для реализации целей, задач, содержания рабочей программы по физической культуре используются следующие:

- здоровьесберегающие технологии;

- информационно-коммуникационные технологии;

- игровые технологии;

средства материально-технического обеспечения:

- методические пособия для учителя;

- портреты выдающихся спортсменов;

- иллюстративный материал;

- компьютер; медиапроектор; магнитофон; видеофильмы; аудиозаписи.

инвентарь: мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, набивные, большие и малые; скакалки; гранаты; обручи; ракетки; лыжи

оборудование: канат, козёл, маты, мост, брусья.

учебно - методический комплект:

Физическая культура. 10 - 11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений. Автор: Лях В. И., Зданевич А.А.

Издательство: Просвещение, 2007