

Аннотация рабочей программы по физической культуре в 10-11 классе

Количество часов – 207 часов: 10 класс – 105 часов, 11 класс – 102 часа.

Учебник: Лях В.И. Физическая культура (базовый уровень). 10-11 классы

Цель изучения предмета: развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья; воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в 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.

Планируемые результаты освоения предмета: самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга; выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования; проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга; выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта; выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); осуществлять судейство в избранном виде спорта; составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки Формы текущего контроля – нормативы, игра.

Структура рабочей программы: планируемые результаты освоения предмета, содержание учебного предмета, тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждого раздела.

Основное содержание тем: Знания о физической культуре. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения и комбинации. Опорный прыжок через гимнастического козла (юноши – прыжок ноги врозь через коня в длину; девушки – прыжок углом через коня в ширину). Упражнение на высокой гимнастической перекладине (юноши). Упражнения на гимнастических брусьях (при наличии спортивного инвентаря): на параллельных – юноши; на разновысоких – девушки. Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча и гранаты. Коньки. Передвижение на коньках. Преодоление полосы препятствий. Спортивные игры. Баскетбол. Волейбол. Футбол. Гандбол. Элементы единоборств. Освоение техники владения приёмами. Общеразвивающие упражнения (в процессе урока). Общефизическая подготовка.