

Аннотация к рабочей программе по физической культуре (ФКГОС) 10-11 классы

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 10-11 класса составлена в соответствии с требованиями федерального компонента государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования и на основе авторской В.И.Лях,

А.А. Зданевич (Физическое воспитание учащихся 10-11 классы), в соответствии с требованиями федерального компонента государственного стандарта (2004 год).

Предмет «Физическая культура» включен в федеральный компонент учебного плана. К исходным требованиям, необходимым для изучения предмета физической культуры, относятся знания, умения и виды деятельности, сформированные в процессе обучения. Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

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 специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системой 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.

Структура курса

Учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: 1.знания (информационный компонент деятельности),

2.физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности)

3. способы деятельности (операционный компонент деятельности).

В учебный материал входят следующие дисциплины:

10 класс Легкая атлетика; Кроссовая подготовка; Гимнастика; Спортивные игры (баскетбол, волейбол).

11 класс Легкая атлетика; Кроссовая подготовка; Гимнастика; Спортивные игры (баскетбол, волейбол)..

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета учащиеся по окончании средней школы должны **знать и уметь**.

Объяснить:

- Роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире.

- Роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактики вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- Индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями.
- Особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий, особенности планирования индивидуальных занятий различной направленности и контроля их эффективности.
- Особенности обучения и самообучения двигательным действиям.

Соблюдать правила:

- Личной гигиены и закаливания.
- Организация и проведение самостоятельного и самостоятельного форм занятий физическими упражнениями и спортом.
- Культура поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований.
- Профилактика травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.

Проводить:

- Самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности.
- Приемы страховки и самостраховки во время занятий.
- Занятия физической культуры и спортивные соревнования с учащимися младших классов.
- Судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- Индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности.
- Планы-конспекты индивидуальных занятий.

Определять:

- Уровни индивидуального физического развития.
- Эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма.
- Дозировка физической нагрузки