

Аннотация к рабочей программе по физической культуре

Предмет – физическая культура

10-11 классы

Нормативно-методические материалы	<ul style="list-style-type: none">• Комплексная программа физического воспитания. 1-11 классы. Сост. Лях В.И., М., «Просвещение», 2009• федеральный перечень учебников, рекомендованных Министерством образования Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях на 2014 - 2015 учебный год;• базисный учебный план гимназии на 2014-15 учебный год; требование к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов федерального компонента государственного стандарта
Реализуемый УМК '	Физическая культура 10-11: Учеб. для общеобразоват. учреждений/ В.И. Лях, М., Просвещение, 2010
Цели и задачи изучения предмета	<p>Цели: укрепление здоровья школьников, содействие гармоническому физическому развитию; обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам; развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей; приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта; воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья; содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none">• Воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности• формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями;• Воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения процессов.• Обучение способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.
Срок реализации программы	2 года
Место учебного предмета в	10-11 класс- 105 часов (3 часа в неделю)

учебном плане	
<p>Результаты освоения учебного предмета (требования к выпускнику)</p>	<p>В результате изучения физической культуры, ученик должен знать: основы развития физической культуры; особенности развития видов спорта(легкая атлетика, гимнастика, баскетбол); возрастные особенности развития физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой; способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, правила использования спортивного инвентаря и оборудования; о физической нагрузке и способах ее регулирования; правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказание первой доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.</p> <p>уметь демонстрировать уровень физической подготовленности; соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма при занятиях физическими упражнениями; оказывать доврачебную помощь при царапинах, ссадинах и ушибах; правила соревнований по видам спорта; вести наблюдение за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений; выполнять акробатические и гимнастические комбинации; выполнять игровые действия по видам спорта: гимнастика, легкая атлетика, баскетбол; технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга; проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения; управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения; разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень работоспособности; контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических качеств; пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.</p>