

Аннотация к рабочей программе по физической культуре

Предмет – физическая культура

**10-11 классы**

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