

Аннотация к рабочей программе учебного предмета «Физическая культура» 10-11 класс

Рабочая программа учебного предмета составлена в соответствии с:

-Федеральным компонентом государственного образовательного стандарта среднего общего образования (Приказ Минобрнауки России № 1089 от 05.03.2004 г.) (в действующей редакции) с учетом: - программы по «Физической культуре» для общеобразовательных учреждений к комплекту учебников, созданных под руководством В.И.Ляха, А.А.Зданевича.

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

-формирование здорового образа и спортивного стиля жизни, воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в физическом саморазвитии и самосовершенствовании;

-расширение двигательного опыта с использованием современных оздоровительных систем физического воспитания, упражнений со спортивной и прикладно-ориентированной направленностью;

-освоение системы знаний о влиянии физических упражнений и спорта на физическое, духовное, нравственное здоровье, репродуктивную функцию человека;

-приобретение навыков и умений организации самостоятельной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

В программу включен национально-региональный компонент, в 10 классе он составляет 9 %, в 11 классе – 9,7%.

Согласно учебному плану рабочая программа для 10-11 классов предусматривает обучение физической культурой в объеме 3 часа в неделю (105 часов за год), Общее количество часов на уровень обучения 210 часов.

Формами промежуточной аттестации за учебный год являются: итоговые нормативы. УМК для реализации рабочей программы: 1.В.И.Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура 10-11 классы. Москва «Просвещение» 2009 год.

Тематический план

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов	В том числе практических работ
Первый год обучения (10 класс)			
1.	Раздел 1. Основы знаний, способы физкультурной деятельности	9 ч.	-
2.	Раздел 2. Физическое совершенствование	99 ч.	99 ч.
2.1	Тема 1. Легкая атлетика	20	19

2.2	Тема 2. Спортивные игры:	42	38
	баскетбол	20	19
	волейбол	22	20
2.3	Тема 3. Гимнастика с элементами акробатики	22	19
2.4	Тема 4. Лыжная подготовка	24	23
	Всего:	108	99
Второй год обучения (11 класс)			
1.	Раздел 1. Основы знаний, способы физкультурной деятельности	8 ч.	-
2.	Раздел 2. Физическое совершенствование	94 ч.	94 ч.
2.1	Тема 1. Легкая атлетика	15	14
2.2	Тема 2. Спортивные игры:	42	40
	баскетбол	20	18
	волейбол	22	20
2.3	Тема 3. Гимнастика с элементами акробатики	20	17
2.4	Тема 4. Лыжная подготовка	24	23
	Всего:	102	94

Содержание учебного материала 10 класс, 108 часов

Основы знаний, способы физкультурной деятельности (9 часов).

Правовые основы физической культуры. Основные компоненты урочных и внеурочных форм занятий, их направленность и планирование. Соблюдение требований безопасности при выполнении физических упражнений. Правила страховки и само страховки.

Восстановление организма средствами ауто тренинга, релаксации и массажа.

Профилактика вредных привычек средствами физической культуры, спорта и туризма.

Основы организации проведения соревнований, правила судейства по избранному виду спорта. Физическое совершенствование (99 часов).

Гимнастические и акробатические комбинации на спортивных снарядах: перекладине, брусьях, гимнастическом козле, коне и бревне.

Легкоатлетические упражнения: индивидуальная техника в спортивной ходьбе 1, беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту.

Спортивные игры: индивидуальная техника, групповые и командные технико-тактические действия в баскетболе, волейболе, мини-футболе, футболе, ручном мяче.

Лыжные гонки: индивидуальная техника прохождения тренировочных дистанций.
*Туризм и спортивное ориентирование. Совершенствование базовой техники плавания: вольный стиль, на спине, брасс. ** Основы техники национальных видов спорта.*

Содержание учебного материала 11 класс, 102 часа

Основы знаний, способы физкультурной деятельности (8 часов).

Правовые основы физической культуры. Основные компоненты урочных и внеурочных форм занятий, их направленность и планирование. Соблюдение требований безопасности при выполнении физических упражнений. Правила страховки и самостраховки. Восстановление организма средствами аутотренинга, релаксации и массажа. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры, спорта и туризма. Основы организации проведения соревнований, правила судейства по избранному виду спорта. Физическое совершенствование (94 часа).

Гимнастические и акробатические комбинации на спортивных снарядах: перекладине, брусках, гимнастическом козле, коне и бревне.

Легкоатлетические упражнения: индивидуальная техника в спортивной ходьбе², беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту.

Спортивные игры: индивидуальная техника, групповые и командные технико-тактические действия в баскетболе, волейболе, мини-футболе, футболе, ручном мяче.

*Лыжные гонки: индивидуальная техника прохождения тренировочных дистанций. Туризм и спортивное ориентирование. Совершенствование базовой техники плавания: вольный стиль, на спине, брасс.** Основы техники национальных видов спорта.*