

Аннотация к рабочей программе дисциплины «Физическая культура» 10-11 классы

Программа по физической культуре для 10-11 классов разработана в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного образовательного стандарта Примерной Программы основного общего образования по направлению «Физическая культура»; комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов и учебного плана МБОУ СШ №15.

Для реализации данной рабочей программы используется учебно-методический комплекс:

1 Физическая культура. Базовый уровень: 10-11 классы: учебник / А.П. Матвеев, Е. С. Палехова. – 3-е изд., перераб. – М.: Вентана-Граф, 2019 – 158, [2] с.: ил. – (Российский учебник).

Цель и задачи программы:

- формирование знаний и представлений о современных оздоровительных системах и технологиях в физической культуре, их роли и значении в укреплении и сохранении здоровья, профилактике заболеваний и раннего старения, предупреждении психических напряжений и повышении стрессоустойчивости;
- формирование знаний о состоянии собственного здоровья и функциональных возможностях организма, способах индивидуализации занятий в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;
- овладение современными средствами и методами организации и проведения индивидуально ориентированных форм занятий физической культурой, правилами их включения в структуру индивидуальной жизнедеятельности, режим дня, формы активного отдыха и досуга;
- обогащение двигательного опыта физическими упражнениями и технологиями современных оздоровительных систем физической культуры, техническими действиями базовых видов спорта и прикладной ориентированной физической подготовки;
- укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма, обеспечение прироста показателей в развитии основных физических качеств;
- совершенствование навыков совместной деятельности и творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культурой, воспитание правил межличностного общения, качеств уважения и толерантного поведения.

Содержание программы представлено следующими разделами: содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной, планируемые результаты освоения программы, тематическое планирование.

На изучение физической культуры отводится 210 часов, в том числе: в 10 классе – 102 часа, в 11 классе – 102 часа. Согласно действующему Базисному учебному плану рабочая программа для 10-11 классов предусматривает обучение физической культурой в объеме 3 часа в неделю.