

Аннотация
к рабочей программе по физической культуре
10 – 11 классы

Рабочая программа по физической культуре для 10 - 11 классов составлена на основе Федерального компонента государственного стандарта, утверждённого приказом Министерства образования № 1089 от 05.03.04 г.

Рабочая программа реализуется на основе следующих нормативных документов:

- Федерального закона РФ от 29.12.2012г. №273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства образования РФ от 09.03.04 г. №1312 «Об утверждении Федерального Базисного учебного плана и примерных учебных планов для общеобразовательных учреждений, реализующих программы общего образования» (в ред. приказов Министерства образования Российской Федерации от 20.08.2008 № 241, от 30.08.2010 № 889, от 03.06.2011 №1994, от 01.02.2012 №74);
- Приказа МО науки РФ от 05.03.04 г. №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» (в ред. приказов МО России от 03.06.2008 №164, от 31.08.2009 №320, от 19.10.2009 №427, с изменениями внесёнными приказами МО науки России от 10.11.2011 №2643, от 24.01.2012 №39, от 31.01.2012 №69);
- Учебного плана МОУ Самарской СОШ на 2014 — 2015 уч.г.
- Программой по курсу Физическая культура (Программа образовательного учреждения. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классов /составитель: В.И. Лях, А. А. Зданевич. - М: Просвещение 2011 г).

Данная программа соответствует современным целям обучения, целям и задачам ОУ, позволяет осуществлять преемственность обучения.

Место предмета

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит по 105 часа в 10-11 классах для обязательного изучения учебного предмета на этапе среднего (полного) общего образования.

Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих **целей**:

развитие основных физических качеств и способностей, **укрепление** здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Задачи:

- 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;

- овладение системой знаний о физической культуре как способе формирования здорового образа жизни и социальных ориентаций;

- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате изучения курса физической культуры ученик должен:

знать/понимать:

- о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, увеличение продолжительности жизни, о профилактике профессиональных заболеваний;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания (шейпинга, атлетической гимнастики и адаптивной физической культуры);
 - выполнять простейшие приемы самомассажа;
 - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
 - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для**
- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
 - подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных силах Российской Федерации;
 - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
 - активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Двигательные умения и навыки и способности

В средней (полной) школе общего образования в 10 - 11 классах школьники осваивают упражнения в метаниях различные по массе и форме снаряды (гранаты, утяжелённые малые мячи и др.). В гимнастических и акробатических упражнениях: должны выполнять комбинацию из 5 элементов на брусьях или перекладине, выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину, выполнять комбинации из отдельных элементов со скакалкой, обручем. В спортивных играх: демонстрировать и применять упражнения основных технико–технических действий одной из спортивных игр. Участвовать в соревнованиях по программе 10-11 классов