

Аннотация к рабочей программе по физической культуре 10-11 классы

Рабочая программа по учебному предмету «**Физическая культура**» для **10-11 классов** основной общеобразовательной школы разработана на основе федерального компонента государственного стандарта основного общего образования 2004 года (приказ Минобрнауки РФ от 05.03.2004г. № 1089), Федерального БУП для общеобразовательных учреждений РФ (приказ Минобрнауки РФ от 09.03.2004 года № 1312), комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М: Просвещение, 2009 г.).

При составлении рабочей программы учтены рекомендации инструктивно-методических писем «О преподавании предмета «Физическая культура» в общеобразовательных учреждениях Белгородской области.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

На уроках физической культуры в 10 - 11 классах решаются все основные **задачи**, стоящие перед школьной системой физического воспитания, которые вытекают из цели общего и среднего образования, — содействие всестороннему развитию личности на основе овладения каждым учащимся личной физической культурой.

Прежде всего на уроках продолжается работа по выработке умений использовать средства физической культуры для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам, для отдыха и досуга. В числе оздоровительных задач важное место принадлежит формированию у молодых людей общественных и личных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности, а также содействию их гармоничному развитию.

В процессе усвоения материала программы углубляются знания старшеклассников о закономерностях спортивной тренировки, двигательной активности, о значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, службы в армии, выполнения функций материнства и отцовства; даются конкретные представления о самостоятельных занятиях с целью улучшения физического развития и двигательной подготовленности с учетом индивидуальных особенностей учащихся.

В старшем школьном возрасте продолжается дальнейшее обогащение двигательного опыта, повышение координационного базиса путем освоения новых, еще более сложных двигательных действий и вырабатывается умение применять их в различных по сложности условиях.

В тесной взаимосвязи с закреплением и совершенствованием двигательных навыков (техники и тактики) осуществляется работа по разностороннему развитию кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скоростных, гибкости) и координационных (быстроты перестроения и согласования двигательных действий, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости) способностей, а также сочетанию этих способностей.

Углубляется начатая на предыдущих ступенях работа по закреплению у юношей и девушек потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта, формированию у них адекватной самооценки. При этом делается акцент на воспитание таких нравственных и волевых качеств личности, как самосознание,

мировоззрение, коллективизм, целеустремленность, выдержка, самообладание, а также на развитие психических процессов и обучение основам саморегуляции.

Рабочая программа ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

- Учебник «Физическая культура» для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха, А.А.Зданевича Москва «Просвещение» 2012

Согласно учебному плану МБОУ «Покровская СОШ» на изучение предмета «Физическая культура» в 10-11 классах отводится 3 часа в неделю, всего 102 часа.

Рабочая программа отражает в полном объёме базовую (обязательную для 10-11 классов— 87 часов, и вариативную (с учётом региональных особенностей и образовательного учреждения, для 10-11 классов - 15 часов) части учебного предмета

Программа предполагает формы контроля:

- Входное (тестирование уровня физической подготовленности в начале учебного года).
- Промежуточное (тестирование уровня физической подготовленности в середине учебного года).
- Итоговое (тестирование уровня физической подготовленности в конце учебного года).