

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Средняя школа №10» г. Ефремова Тульской области

Аннотация к рабочей программе по **физической культуре** для **10-11** классов

Критерии	Содержание
<p>Нормативные документы, на основании которых составлена рабочая программа, какому УМК соответствует</p>	<p>Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 10-11 классов разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта, Комплексной программы физического воспитания уч-ся 1-11 классов Автор - доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич, Москва «Просвещение» 2014г) и примерной программы по физической культуре среднего (полного) общего образования (Сборник нормативных документов (физическая культура) составители: Днепров Э.Д., Аркадьев А.Г. Дрофа 2014г. Данная рабочая программа учитывает все требования Федерального компонента государственного стандарта по физической культуре в средней (полной) школе.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Лях В. И. Физическая культура. 10-11 классы. Учебник. М.: "Просвещение" 2. Лях В. И. Физическая культура. Тестовый контроль. 10-11 классы. Базовый уровень - М.: "Просвещение". 3. Силовая подготовка детей школьного возраста В.С. Кузнецов, Г.А.Колодницкий, М., Просвещение, 2001 4. Легкая атлетика в школе под ред. Г.К.Холодова, В.С.Кузнецова, М.,1998
<p>Цель и задачи учебной дисциплины</p>	<p>Цели:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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, обогащение индивидуального опыта занятий специально- прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта; - освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентации; - приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями. <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостоять стрессам

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Средняя школа №10» г. Ефремова Тульской области

	<ul style="list-style-type: none"> - Формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности; - Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях; - Дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно — силовых, выносливости, скорости, гибкости) и координационных (быстрота перестроения двигательных действий, согласование, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) - Формирование знаний о закономерностях двигательной активности спортивной тренировки, значение занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнения функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии; - Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видам спорта; - Формирование адекватной самооценки личности, нравственного воспитания, мировоззрения, коллективизма, самообладания; Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции
Количество часов на изучение дисциплины	<p>Общее количество часов 204</p> <ul style="list-style-type: none"> - 10 класс 102 часа - 11 класс 102 часов
Перечисление основных разделов дисциплины	<p style="text-align: center;">10 класс</p> <p>Легкая атлетика 19 ч Единоборства 8 ч Гимнастика с элементами акробатики 18 ч Спортивные игры (гандбол) 6 ч Лыжная подготовка 14 ч Спортивные игры (футбол) 10 ч Спортивные игры (баскетбол) 13 ч Легкая атлетика 14 ч Всего 102ч</p> <p style="text-align: center;">11 класс</p> <p>Легкая атлетика 16 ч Спортивные игры (баскетбол) 12 ч Гимнастика с элементами акробатики 21 ч Лыжная подготовка 21 ч Спортивные игры (баскетбол) 12 ч Легкая атлетика 20 ч Всего 102ч</p>

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Средняя школа №10» г. Ефремова Тульской области

<p>Периодичность и формы текущего контроля и промежуточной аттестации</p>	<p>Контрольные нормативы - на начало учебного года- 6 видов - на конец учебного года- 6 видов Контрольные упражнения в течение учебного года -16 видов</p>
---	--