

Аннотация к рабочей программе дисциплины «Физическая культура» 10 класс

Общая характеристика программы.

Рабочая программа составлена на основе федерального компонента государственного образовательного стандарта среднего общего образования и комплексной программы физического воспитания авторов В.И. Лях, А.А. Зданевич.

Курс рассчитан на 105 часа (3 часа в неделю) и изучается в 10 классе.

Цель данного курса – формирование физической культуры личности посредством овладения основами физкультурной деятельности с профессионально-прикладной и корректирующей направленностью.

Задачи для реализации программы в 10 классе

- 1) развитие двигательных способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, общей и специальной выносливости), воспитание гибкости совершенствование сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, опорно-двигательного аппарата;
- 2) формирование мотивации целостного отношения к своему здоровью;
- 3) овладение технологиями атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки) и прикладной физической подготовки на базе лёгкой атлетики, гимнастики с основами акробатики, лыжных гонок, волейбола;
- 4) освоение знаний об использовании занятий физической культурой для ведения здорового образа жизни, сохранения творческого долголетия, для подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооружённых Силах РФ;
- 5) формирование компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, творческого опыта в индивидуальных и коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Содержание учебного предмета

В соответствии со структурой физкультурного образования программа включает в себя три раздела: «Основы знаний о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование». Методическими особенностями организации учебного процесса для 10 класса являются применение уроков с образовательно-познавательной направленностью, образовательно-обучающей направленностью, образовательно-тренировочной направленностью и практико-ориентированной направленностью.

Формы контроля знаний, умений и навыков и уровня физической подготовленности будут сдача тестов и контрольных нормативов.

Требования к знаниям и умениям учащихся:

«знать\понимать» , «уметь», «демонстрировать» и «использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни».

Используемый учебно-методический комплект:

Учебник «Физическая культура 10-11 класс» В.И. Лях, А.А. Зданевич – Москва, издательство «Просвещение», 2010 г.

Аннотация к рабочей программе дисциплины «Физическая культура» 11 класс

Общая характеристика программы.

Рабочая программа составлена на основе федерального компонента государственного образовательного стандарта среднего общего образования и комплексной программы физического воспитания авторов В.И. Лях, А.А. Зданевич.

Курс рассчитан на 105 часа (3 часа в неделю) и изучается в 11 классе.

Цель данного курса – формирование физической культуры личности посредством овладения основами физкультурной деятельности с профессионально-прикладной и корректирующей направленностью.

Задачи для реализации программы в 11 классе

- 1) развитие двигательных способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, общей и специальной выносливости), воспитание гибкости совершенствование сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, опорно-двигательного аппарата;
- 2) формирование мотивации целостного отношения к своему здоровью;
- 3) овладение технологиями атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки) и прикладной физической подготовки на базе лёгкой атлетики, гимнастики с основами акробатики, лыжных гонок, волейбола;
- 4) освоение знаний об использовании занятий физической культурой для ведения здорового образа жизни, сохранения творческого долголетия, для подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооружённых Силах РФ;
- 5) формирование компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, творческого опыта в индивидуальных и коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Содержание учебного предмета

В соответствие со структурой физкультурного образования программа включает в себя три раздела: «Основы знаний о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование». Методическими особенностями организации учебного процесса для 11 класса являются применение уроков с образовательно-познавательной направленностью, образовательно-обучающей направленностью, образовательно-тренировочной направленностью и практико-ориентированной направленностью.

Формы контроля знаний, умений и навыков и уровня физической подготовленности будут сдача тестов и контрольных нормативов.

Требования к знаниям и умениям учащихся:

«знать\понимать», «уметь», «демонстрировать» и «использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни».

Используемый учебно-методический комплект:

Учебник «Физическая культура 10-11 класс» В.И. Лях, А.А. Зданевич – Москва, издательство «Просвещение», 2010 г.