

**Аннотация к рабочей программе
по физической культуре среднего общего образования
для 10 -11 класса на 2018-2019 учебный год**

Рабочие программы по физической культуре составлены на основе государственного образовательного стандарта среднего общего образования, «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Лях. А. А. Зданевич
Физическая культура является предметом Федерального компонента учебного плана образовательного учреждения.

Общей **целью** образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим,

Рабочая программа среднего общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих целей:

- 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 специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системой знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности,
- овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Рабочая программа конкретизирует распределение учебного времени по разделам учебного предмета.

- Основы знаний о физической культуре
- Легкая атлетика
- Кроссовая подготовка
- Гимнастика
- Спортивные игры
- НРК - отводится в 10 классе 11 отдельных часов, что составляет 11% от общего количества учебного времени и в 11 классе 8 отдельных часов, что составляет 8 % от общего количества учебного времени.

Для достижения цели используются различные методы обучения: словесный (объяснение, рассказ, беседа, дискуссия), наглядный (показ, иллюстрации, просмотр), практический, разные организационные формы обучения: коллективная, групповая, индивидуальная, парная. Используются элементы современных педагогических технологий: игровая, -

личностно-ориентированное обучение, дифференцированное обучение, здоровьесберегающая.

После освоения данной программы обучающийся
Знать/понимать

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- 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 оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления 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.

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах

занятий физической культурой;

На реализацию программы отводится 3 часа в неделю.
Форма оценивания:

Предварительный контроль – мониторинг на начало учебного года

Текущий контроль – осуществляется на каждом занятии

Итоговый контроль – итоги обучения обучающихся за полугодие, год.

Программа реализуется по учебнику:

Лях В.И. Физическая культура. 10-11 класс .учеб. для общеобразоват. учреждений
/В.И.Лях ,А.А Зданевич А.А.- . М.:2009.

Составитель:
учитель физической
культуры Рахман О.В.