

**Аннотация к рабочим программам по физической культуре
для 10-11 классов**

<p>Нормативно-методические материалы</p>	<p>Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации 4-е издание Москва «Просвещение» 2014</p> <p><u>Федерального компонента государственного образовательного стандарта среднего общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413)</u></p> <p>Физическая культура. 1-11 классы : комплексная программа физического воспитания учащихся доктора педагогических наук В.И. Ляха, кандидата педагогических наук А.А. Зданевича / авт.- сост. А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. – Изд.2-е.-Волгоград : Учитель, 2014.-171 с.</p> <p>Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации – 13 –е издание Москва «Просвещение» 2014</p>
<p>Реализуемый УМК</p>	<p>Физическая культура. 10-11 класс. Учебник для общеобразоват. учреждения./ под ред. В.И. Ляха.- 2-е изд .-М.: Просвещение, 2015.- 239с.</p>
<p>Цели и задачи изучения предмета</p>	<p><i>Изучение предмета «Физическая культура» среднего общего образования направлено на достижение следующих целей:</i></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, противостояния стрессам; • 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 и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей; • формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии; • закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта; • формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие

	<p>целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;</p> <ul style="list-style-type: none"> • дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.
Срок реализации программ	2 года
Место учебного предмета в учебном плане	<p>Предмет Физическая культура относится к предметной области Физическая культура реализуется в соответствии с учебным планом ГБОУ СОШ № 2 п.г.т. Безенчук.</p> <p>10 класс: 102 часа из расчета 3 часа в неделю 11 класс: 102 часа из расчета 3 часа в неделю</p>
Результаты освоения учебного предмета (требования к выпускнику)	<p>В результате изучения предмета Физическая культура обучающийся должен</p> <p>Выпускник научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> • основам истории развития физической культуры в России (в СССР); • особенностям развития избранного вида спорта; • педагогическим, физиологическим и психологическим основам обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью; • биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья; • физиологическим основам деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды; • возрастным особенностям развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой; • психофункциональным особенностям собственного организма; • определять индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности; • разрабатывать способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок; • руководствоваться правилами личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями. <p>Выпускник получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> • технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в

	<p>условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;</p> <ul style="list-style-type: none">• проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения• разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;• контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;• управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;• соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;• пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.
--	---