

Аннотация к рабочей программе учебного предмета Физическая культура 10-11 класс ФГОС

Учебный предмет физическая культура рассчитан

10 класс - на 102 часа (в неделю 3 часа);

11 класс - на 136 часов (в неделю 4 часа), разработан на основе авторской программы по физической культуре для 10-11 классов с учётом комплексной программы физического воспитания.(Программы по физической культуре для 10-11 классов общеобразовательных учреждений /Под ред. Г .И. Погадаев– М. : Дрофа, 2012)

Учебного пособия для учащихся общеобразовательных учреждений: /Под ред. В.И. Лях 10-11 класс : учеб. для общеобразоват. учреждений Г.И. Погадаев– М. : Дрофа, 2012)

Включает в себя следующие разделы:

Легкая атлетика

Спортивные игры (волейбол, баскетбол,)

Гимнастика

Кроссовая подготовка

По завершению учебного предмета обучающийся будет знать / уметь:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и

физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений; включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.