

Аннотация к рабочей программе по физической культуре 10-11 классы

Наименование программы	Рабочая учебная программа по предмету Физическая культура
Основной разработчик программы	Учитель физической культуры А.Б.Скиба
Адресность программы	Общего среднего образование 10-11 классы
УМК	Использован учебник Физическая культура 10-11 классы Лях В.И. Москва «Просвещение» 2009г
Основа программы	Примерная основная образовательная программа основного общего образования
Цель программы	формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.
Задачи программы	<ul style="list-style-type: none"> • укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению; • формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры; • овладение школой движений; • развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных,

	<p>скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;</p> <ul style="list-style-type: none"> • формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей; • выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий; • формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; • приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта <p>; • воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.</p>
Срок реализации	2 года
Количество часов в неделю	<p>3 часа в неделю</p> <p>в 10 классе — 105 ч (35 учебных недель),</p> <p>в 11 классах — по 102 ч (34 учебные недели)</p>

