

Аннотация к программе по предмету «Физическая культура»
10-11 класс
(ФК ГОС)

Рабочая программа для 10-11 классов составлена в соответствии с Примерной программой среднего (полного) общего образования и на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (В.И.Лях, А.А.Зданевич. – М.: Просвещение, 2009г.) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе. На его преподавание отводится 210 часов: в 10 классе – 105 часов в год (3 часа в неделю); в 11 классе – 105 часов в год (3 часа в неделю).

Введение третьего часа в неделю для занятий физической культурой обусловлено следующими нормативными документами: письмо Минобразования РФ от 12.08.2002 г. №13-51-99/14 «О введении третьего дополнительного часа физической культуры в образовательных учреждениях Российской Федерации», приказ Минобразования РФ № 1312 от 09.09.2003 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования».

В рабочей программе программный материал делится на две части: базовую и вариативную. В базовую часть – входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (учитываются особенности Кольского края). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал на усмотрение учителя и условий материально – технической базы образовательного учреждения.

В старшем школьном возрасте продолжается дальнейшее обогащение двигательного опыта, повышение координационного базиса путём освоения новых, ещё более сложных двигательных действий и вырабатывается умение применять их в различных по сложности условиях. Закрепляются и совершенствуются двигательные навыки (техника и тактика) наряду с развитием кондиционных и координационных способностей. На уроках физической культуры продолжается обучение учащихся знаниям по вопросам физической культуры. Для изучения теоретических знаний выделяется время в процессе уроков.

ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 10—11 КЛАССОВ

Задачи физического воспитания учащихся 10—11 классов направлены на:

- 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 целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;

- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Литература

Учебники и пособия для реализации программы:

- В.И.Лях, А.А.Зданевич // Комплексная программа физического воспитания // 1-11 классы // М.:Просвещение 2009г.
- В.А.Лепёшкин // Методика обучения учащихся технике передвижения на лыжах // 1-11 классы // М. 2006г.
- И.Б.Павлов, Н.В.Тулупчи // Строевые упражнения. Методика обучения строевым приёмам // Библиотечка «Первое сентября» // Серия
- «Спорт в школе» №26 // М.2009г.
- Сборник нормативных документов. Физическая культура // М.2006г.
- А.В.Маслюков // Развитие координационных способностей у школьников // Библиотечка «Первое сентября» // Серия
- «Спорт в школе» №21 // М.2008г.
- Ю.Г.Коджаспиров // Развивающие игры на уроках физической культуры // 5-11 классы // М.2003г.
- В.И.Лях, А.А.Зданевич // Физическая культура // 10-11 классы // учебник для общеобразовательных учреждений // М.:Просвещение
- 2012г.
- А.П.Теньковский // Научить единоборствам-обязательно // Физическая культура в школе - №1 // 2005г.
- А.П. Рахманов // Занимаясь гимнастикой // 5-11 классы // Физическая культура в школе - №2 // 2001г.
- В.В.Семёнов // Лёгкая атлетика в IX-XI //Физическая культура в школе - №3 // 2006г.
- А.Ф.Типсин // Лыжи для здоровья // ГОУВПО «КГПУ» // 2005г.
- В.Ф.Балашова // Физическая культура: тестовый контроль знаний: методическое пособие //В.Ф.Балашова, Н.Н.Чесноков
- //М.:Просвещение 2007г.
- А.Н.Каинов // Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» на основе баскетбола: программа В.И.Ляха, А.А.Зданевича // А.Н.Каинов, Н.В.Колышкина // Волгоград: ВГАФК// 2005г.