

АННОТАЦИЯ к рабочей программе

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 10-11 класса составлена на основе основной образовательной программы среднего общего образования МОБУ Новобурейской СОШ №3, утверждённой приказом от 31.08.2018г № 271, Федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования от 05.03.2004г. № 1089, Федерального базисного учебного плана (Приказ МО РФ от 09.03.2004 г. № 1312), Комплексной программой физического воспитания, 1 – 11 классы. Авторы: А.П.Матвеев. – М: «Просвещение», 2012 г., в соответствии с Положением о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных предметов, курсов и дисциплин (модулей) МОБУ Новобурейской СОШ №3, утверждённым приказом от 24.05.2016г. № 132 «Об утверждении положений», учебным планом МОБУ Новобурейской СОШ №3 на 2018-2019 учебный год, утверждённым приказом от 31.08.18г. № 270.

Целью обучения является 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 обучения:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- развитие двигательных координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движения; равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно-силовые, выносливость, гибкость) способностей;
- приобретение необходимых знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки (углубленное представление об основных видах спорта), значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов (представление, память, мышление) и обучению психической саморегуляции.

В результате изучения курса «Физическая культура» в 10-11 классе обучающиеся должны знать/понимать:

- основы истории развития физической культуры и спорта в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- историю развития олимпийских игр и олимпийского движения;

- педагогические, физиологические и психологические основы 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 и общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
 - индивидуальные способы контроля, за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
 - способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
 - правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- поводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических нагрузок, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями;
- пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой;
 - исследовать влияние занятий физическими упражнениями на показатели физической подготовленности;
- исследовать динамику показателей физической подготовленности при занятиях различными видами спорта;
 - исследовать ответные реакции организма на нагрузки различной мощности, устанавливать связь между величиной нагрузки и показателями основных систем организма;
 - проектировать достижения в технике двигательного действия в игровых видах спорта;
 - проектировать достижения в развитии физических качеств;
- проектировать достижения в формировании осанки и телосложения;
- анализировать свои достижения в технике двигательного действия в игровых видах спорта;
 - анализировать свои достижения в развитии физических качеств.