

Аннотация
к рабочей программе по физической культуре
Уровень образования – среднее общее образование (10-11 классы)
Уровень обучения: базовый

Название предмета / курса	Физическая культура
Класс (ы)	10-11
Количество часов (общее, по классам)	204
Краткая характеристика курса	<p>Цели и задачи изучения предмета:</p> <ul style="list-style-type: none"> • содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены; • закрепление и совершенствование основных двигательных навыков ; • дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей; • закрепление основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств; • выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля; • углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах; • воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время; • выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи; • формирование адекватной оценки собственных физических возможностей; • воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности; • содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.
Образовательные технологии, используемые в обучении	Информационно - коммуникативные, личностно-ориентированная, технология дифференцированного обучения, групповая, соревновательная, игровая.
Методы и формы	<p>Формы: урок, физкультурно-оздоровительные мероприятия, внешкольные занятия.</p> <p>Методы: фронтальный, групповой, индивидуальный, игровой, соревновательный, словесный, наглядный.</p>
Структура курса	Физическая культура, 10 класс Физическая культура, 11 класс

Формы при аттестации	Контрольные нормативы, тестирование, опрос, проверочные беседы.
Учебник	В. И. Лях, А. А. Зданевич; под ред. В. И. Ляха – 7 –е изд. – М.: Просвещение, 2012.
Электронные образовательные ресурсы	<ul style="list-style-type: none"> • http://www.it-n.ru/ /сетью творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры • http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры • http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" • http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" • http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок» • http://sportlaws.infosport.ru