

Аннотация к рабочим программам по физической культуре в 10-11 классах в 2022-2023 уч. год

Программа разработана на основе примерной программы по физической культуре учебник «Физическая культура 10-11 классы»: учебник для общеобразовательных учреждений» Лях В.И.- М: Просвещение, 2018г

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с образовательной направленностью. Рабочая программа полностью реализует цели и задачи среднего общего образования для 11 классов общеобразовательной школы.

Данная рабочая программа предназначена для проведения уроков физической культуры по учебно-методическому комплексу Лях В.И.. в 10-11 классах и рассчитана на 3 часа.

Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (10-11 классы)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	Количество часов (уроков)
		Класс	Класс
		X	XI
1	Базовая часть	81	78
1.1-1.4	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	В процессе урока
1.5.	Спортивные игры (волейбол)	15	15
1.6.	Баскетбол	15	15
1.7.	Гимнастика с элементами акробатики	24	24
1.8.	Легкая атлетика	27	24
2.	Вариативная часть	24	24
2.1.	Кроссовая подготовка	24	24
	Итого	105	102