Аннотация к рабочей по предмету физическая культура для 10-11-х классов

Название предмета	Физическая культура
Классы	10-11 класс
Место учебного предмета в учебном плане	На его преподавание отводится 3 часа в неделю (всего 102 часа в год) в 10-11 классе.
Основные содержательные линии	Задачи физического воспитания учащихся 10 – 11 классов. Задачи физического воспитания учащихся 10 – 11 классов направлены на: содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать 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, значений 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 целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания; дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции
Предметные результаты	В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры. Ученик научится: Объяснять: • роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений; • роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни. Характеризовать: •

	индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями; • особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности; • особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессиональноприкладной и оздоровительнокорригирующей направленности; • особенности обучения и самообучения двигательным действиям, ос,обенности развития физических способностей на занятиях физической культурой; • особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности; • особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность. Соблюдать правила: • личной гигиены и закаливания организма; • организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом; • культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований; • профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах; • экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой. Проводить: • самостоятельные и самодеятельньте занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью; • контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой; • приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах; • приемы массажа и самомассажа; • занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов; • судейство соревнований по одному из видов спорта. Составлять: • индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности; • планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий. Определять: • уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности; • эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность; • дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.