

Аннотация к рабочей программе по физической культуре 10-11 класс

Программа по физической культуре для 10–11 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную концепцию требований ФГОС СОО и раскрывает их реализацию через конкретное содержание.

Программа разработана на основе авторской программы Матвеева А.П. УМК:

1. Физическая культура 10-11 класс: учебник для общеобразовательных организаций / А.П. Матвеев - 2-е изд., М.: Просвещение, 2020;

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия.

Общее число часов вариативных модулей физической культуры, – 68 часов: в 10 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 11 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

Целью общего образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи:

- закрепление основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно – достиженческой и прикладно – ориентированной физической культурой;
- обогащение двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности;
- совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта.

Содержание программы:

Раздел 1. Знания о физической культуре

Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности

Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность

Раздел 5. Спортивная и физическая подготовка

Формы входного контроля и промежуточной аттестации:

1. Выполнение контрольных нормативов:

- челночный бег 3*10м,
- бег 60м,
- бег 1000м

- прыжок в длину с места,
 - поднимание туловища за 1 мин,
 - подтягивания на высокой перекладине (мальчики) / на низкой перекладине (девочки).
2. Контрольное тестирование по разделу: знания о физической культуре