

Аннотация к рабочим программам по физической культуре

Класс: 10 – 11 юноши

Уровень изучения учебного материала: базовый (в соответствии с Лицензией).

УМК, учебник:

Преподавание физической культуры в МБОУ СОШ с УИОП №47 осуществляется по комплексной программе физического воспитания учащихся 1-11-х классов В.И.Ляха и А.А.Зданевича (М.; Просвещение, 2004 г.).

Физическая культура. 10-11 классы: Учеб. для учащихся 10-11 кл. образовательных учреждений/ [В.И.Лях, А.А.Зданевич]; под ред. В.И.Ляха. – М.: Просвещение, 2009г.

Количество часов для изучения: 102

Основные разделы (темы) содержания:

1. Легкая атлетика: 30 часов.
2. Гимнастика: 18 часов.
3. Лыжная подготовка: 24 часа.
4. Спортивные игры: 30 часов.
5. Основы физической культуры и ЗОЖ: в процессе уроков.

О требованиях к уровню подготовки учащегося для конкретного класса:

В результате изучения выпускник 10 класса школы должен

Знать /понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной направленности;

Уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптационной (лечебной) физической культуры, композиций ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Р.Ф.;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Аннотация к рабочим программам по физической культуре

Класс: 10 – 11 девушки

Уровень изучения учебного материала: базовый (в соответствии с Лицензией).

УМК, учебник:

Преподавание физической культуры в МБОУ СОШ с УИОП №47 осуществляется по комплексной программе физического воспитания учащихся 1-11-х классов В.И.Ляха и А.А.Зданевича (М.; Просвещение, 2004 г.).

Физическая культура. 10-11 классы: Учеб. для учащихся 10-11 кл. образовательных учреждений/ [В.И.Лях, А.А.Зданевич]; под ред. В.И.Ляха. – М.: Просвещение, 2009г.

Количество часов для изучения: 102

Основные разделы (темы) содержания:

1. Легкая атлетика: 30 часов.
2. Гимнастика: 21 час.
3. Лыжная подготовка: 21 час.
4. Спортивные игры: 30 часов.
5. Основы физической культуры и ЗОЖ: в процессе уроков.

О требованиях к уровню подготовки учащегося для конкретного класса:

В результате изучения выпускник 11 класса школы должен

Знать /понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной направленности;

Уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптационной (лечебной) физической культуры, композиций ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.