

Аннотация к рабочим программам по физической культуре

Класс: 10

Уровень изучения учебного материала: базовый.

УМК, учебник:

Преподавание физической культуры в МБОУ «СОШсУИОП №61» города Кирова осуществляется по комплексной программе физического воспитания учащихся 1-11-х классов В.И.Ляха и А.А.Зданевича (М.; Просвещение, 2009 г.).

Физическая культура. 10-11 классы: учебник для образовательных учреждений/ [М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торчкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2009г.

Количество часов для изучения: 102

Основные разделы (темы) содержания:

Легкая атлетика: 32 часов.

Гимнастика: 18 часов.

Лыжная подготовка: 17 часов.

Спортивные игры: 35 часа.

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

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, комплексы адаптивной физической культуры с учетом индивидуальной физической подготовленности и медицинских показаний;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

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

- проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Класс: 11

Уровень изучения учебного материала: базовый.

УМК, учебник:

Преподавание физической культуры в МБОУ «СОШсУИОП №61» города Кирова осуществляется по комплексной программе физического воспитания учащихся 1-11-х классов В.И.Ляха и А.А.Зданевича (М.; Просвещение, 2009 г.).

Физическая культура 10-11 классы: учебник для образовательных учреждений/ [М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торчкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2009г.

Количество часов для изучения: 102

Основные разделы (темы) содержания:

Легкая атлетика: 32 часов.

Гимнастика: 18 часов.

Лыжная подготовка: 17 часов.

Спортивные игры: 35 часа.

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

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, комплексы адаптивной физической культуры с учетом индивидуальной физической подготовленности и медицинских показаний;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

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

- проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.