

Название курса: Физическая культура

Класс: 10-11

Количество часов:

10 кл – 68 ч (2 ч. в неделю)

11 кл – 102 ч (3 ч. в неделю)

Составитель(и): Дашиев Константин Васильевич

Цель курса:

-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.

-развитие физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств

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

- содействие активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств.

Структура курса:

10 класс:

Раздел 1. Легкая атлетика -12 ч.

Раздел 2. Спортивные игры – 6 ч.

Раздел 3. Гимнастика - 10 ч.

Раздел 4.Лыжная подготовка -16 ч.

Раздел 5.Спортивные игры (вол) 8 ч.

Раздел 6. Легкая атлетика – 13 ч

11 класс:

Раздел 1. Легкая атлетика – 12 ч.

Раздел 2. Спортивные игры (баск) -18ч.

Раздел 3. Гимнастика -18 ч.

Раздел 4. Лыжная подготовка -24 ч.

Раздел 5. Спортивные игры (волей) 21 ч.

Раздел 6. Легкая атлетика -19 ч.

УМК: Физическая культура 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.