

## Аннотация

### к рабочей программе по физкультуре 11 класс

Рабочая программа составлена на основе программы для общеобразовательных учреждений авторов В.И. Ляха, А.А. Зданевича «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» Министерство образования и науки российской Федерации, Москва, Просвещение, 2007г.

Цели образования по предмету: содействие всестороннему гармоничному развитию личности.

Задачи:

1. Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.
2. Совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков.
3. Развитие основных физических качеств.
4. Воспитание потребностей и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки.
5. Формирование у школьников навыков здорового образа жизни.

Учебник: Физическая культура. 10-11 классы : под общ. редакцией В.И.Ляха, А.А. Зданевича, М.:2012г.

Количество часов по программе 102, количество часов в неделю 3,

Содержание программного материала состоит из 2х основных частей базовой и вариативной. Базовый компонент составляет основу общего государственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры. Вариативная часть учитывает индивидуальные способности детей, региональные и местные условия. В тематическом планировании он обозначен РК. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля учащихся осваиваются в ходе освоения конкретных технических навыков и умений.

Характеристика особенностей (т.е. отличительные черты) программы:

Знания, умения, навыки

Знать/ понимать

-Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;

-Формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;

-Требования безопасности на занятиях физической культурой;

-Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

Уметь:

- Планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;
- Выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики;
- Преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;
- Выполнять приемы самообороны, страховки и самостраховки;
- Выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;
- Выполнять соревновательные упражнения и технико–тактические действия в избранном виде спорта;
- Осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- Проводить физкультурно – оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя);
- Выполнять простейшие приемы самомассажа;
- Оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- Выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

Практическая деятельность

- Повышение работоспособности, сохранение и укрепление здоровья;
- Организации и проведение индивидуального, коллективного семейного отдыха, участие в спортивных соревнованиях.