

Аннотация к рабочей программе по предмету:

«Физическая культура»

Название курса	Физическая культура
Класс	11
Учебно-методический комплекс	Физическая культура. 10-11 классы учебник для общеобразовательных учреждений. В.И.Лях, А.А.Зданевич – 8-е изд. - М, : Просвещение, 2013г.
Количество часов	68
Составитель	Селицкая В.В.
Цель курса	<p>Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психологических качеств, творческом использовании средств физической культуры и организации здорового образа жизни. В соответствии с этим Примерная программа основного общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:</p> <ul style="list-style-type: none"> • развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма; • формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью: приобретение навыков в физкультурно – оздоровительной и спортивно – оздоровительной деятельности; • освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни. • Задачи физического воспитания учащихся 11 классов направлены: <ul style="list-style-type: none"> -на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни; - обучение основам базовых видов двигательных действий; - дальнейшее развитие координационных способностей; - формирование знаний и личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма; - углубленное представление об основных видах спорта; - приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время; - формирование адекватной оценки собственных физических возможностей; - содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Структура курса	<ol style="list-style-type: none"> 1. Легкая атлетика – 19ч. 2. Гимнастика с элементами акробатики – 16ч. 3. Лыжная подготовка – 8ч. 4. Спортивные игры - 25ч.
-----------------	--

Распределение программного материала в учебных часах по ФК

№	Вид программного материала	11 классы
1.	Базовая часть: Основы знания о ФК (в процессе уроков)	Правовые основы физической культуры и спорта. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. Понятие о физической культуре личности. Современно - спортивно-оздоровительные системы физических упражнений. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Основные формы и виды физических упражнений. Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями. Способы регулирования и контроль физическими нагрузками во время занятий. Основы организации двигательного режима. Спортивно-массовые движения. Понятия телосложения и характеристика его основных типов. Способы регулирования массы тела человека. Вредные привычки и их профилактика средствами физической культурой. Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями.
2.	Спортивные игры:	25ч.
3.	Гимнастика с элементами акробатики:	16ч.
4.	Легкая атлетика:	19ч.
5.	Лыжная подготовка:	8ч.
6.	Всего часов:	68ч.