

## **Аннотация к рабочей программе по Физической культуре 11 класс.**

Рабочая программа по физической культуре для 11 класса составлена на основе комплексной программы физического воспитания (авторы: д.п.н. В.И. Лях, к.п.н. А.А.Зданевич), в соответствии с федеральным компонентом Государственного стандарта среднего общего образования. Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логикой учебного процесса в возрастных особенностях старших школьников.

На основании учебного плана МБОУ СОШ №20 на 2017-2018 учебный год на изучение физической культуры в 11 классе отводится 3 часа в неделю. Курс рассчитан на 105 часов (35 учебных недель).

### **Цель и задачи изучения данного предмета**

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 психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, программа среднего общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих задач:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системой знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.
- содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- развитие координационных (быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, перестроение двигательных действий, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

### **Используемый УМК**

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» составлена на основе комплексной программы физического воспитания 1-11 классы, авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, рекомендована Министерством образования и науки Российской Федерации, Москва, «Просвещение», 2008 г.

Настольная книга учителя физической культуры, Москва, «Физкультура и спорт», под редакцией Л.Б. Кофмана, 2005 г.

Физическая культура 10-11 классы, учебник для учащихся общеобразовательных учреждений, Москва, « Просвещение», под редакцией В.И. Ляха, Л.Е. Любомирского, Г.Б. Мейксона, 2008 г.

«Уроки физической культуры в школе», Физкультура 5-11 классы, под редакцией Ю.А.Янсон, изд-во « Феникс», 2004 г.

Календарно-тематическое планирование по трехчасовой программе, изд-во «Учитель», автор М.И.Васильева и др., 2007г.