

**Аннотация к рабочим программам
по физической культуре
на 2019 – 2020 учебный год.
11 класс.**

1.	Название курса	Физическая культура
2.	Класс	11
3.	Количество часов	96
4.	Срок реализации программы.	2019-2020 учебный год.
5.	Цель и задачи учебной дисциплины	<p>Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов направлены:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам; - на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях; - на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей; - на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности; - на углубленное представление об основных видах спорта; - на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время; - на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции. <p>Целью образования в области физической культуры в средней школе является формирование у школьников 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.</p> <p>В рамках реализации этой цели и в соответствии с требованиями Стандарта примерная программа для учащихся средней школы ориентируется на выработку у них следующих умений:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) умение использовать разнообразные виды физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и досуга; 2) владение основами технологий современных оздоровительных систем физического воспитания, использование их в целях укрепления и длительного сохранения здоровья, предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, и раннего старения; 3) владение основными способами самонаблюдения за показателями своего здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физической подготовленности; 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; 5) владение техническими приёмами и двигательными действиями из школьных базовых видов спорта; активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

6.	Перечень основных разделов дисциплины	Легкая атлетика-29 Кроссовая подготовка-13 Спортивные игры-7 Волейбол-7 Шахматы-21 Настольный теннис-23 Гимнастика-4
7.	УМК	Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 10-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011). Программа ориентирована на использование учебника Физическая культура 10-11 класс. Лях.В.И. «Просвещение» 2017 год
8	Периодичность и формы текущего контроля и промежуточной аттестации.	Текущий контроль проводится на каждом занятии. Промежуточный внутришкольный контроль проводится в конце цепочки уроков, четверти. Промежуточная аттестация в форме сдачи норм ГТО в 11 классе-23 .05 2020 года