

Аннотация к рабочей программе учебного предмета «Физическая культура»

<i>Класс</i>	11 А класс
<i>Составитель</i>	Мельникова Татьяна Анатольевна
<i>Цели программы:</i>	<ul style="list-style-type: none"> - 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 занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта; - освоение системы 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.
<i>Задачи</i>	<ul style="list-style-type: none"> – на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья обучающихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактики 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 и кондиционных способностей; – формирование знаний о 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.
<i>Учебно-методический комплекс:</i>	<p>1. Настольная книга учителя физической культуры. /под ред. Кофмана Л.Б. – М., ФиС, 2011</p> <p>1. В.И.Лях «Мой друг-ФИЗКУЛЬТУРА» 1-4 классы, Просвещение, 2007</p> <p>2. Е.Н.Литвинов, Г.И. Погадаев «Физкультура! Физкультура!» 5-7 классы, Просвещение, 1999</p> <p>3. В.И.Лях и А.А.Зданевич «Физическая культура 8-9 классы», Просвещение, 2005</p> <p>4. В.И.Лях и А.А.Зданевич «Физическая культура 10-11 классы», Просвещение, 2009</p> <p>5. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, Просвещение, 2008</p> <p>6. Б.Н.Минаев и Б.М.Шиян «Основы методики физического воспитания школьников», Просвещение, 1989</p> <p>7. С.П.Евсеев «Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения», Советский спорт, 2014</p> <p>8. Н.Г.Озолин, В.И.Воронкин «Легкая атлетика», Физкультура и спорт, 1979</p> <p>9. Е.С.Черник «Физическая культура во вспомогательной школе», Учебная литература, 1997</p> <p>10. Ю.Г.Коджаспиров «Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11 классы», Дрофа, 2003</p> <p>11. А.П.Матвеев «Физическая культура: учебник для учащихся 5 класса», Просвещение, 2006</p>
<i>Структура</i>	<p>ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (в процессе урока)</p> <p>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (11 часов)</p> <p>Бег (5 часов)</p> <p>Прыжки (3 часа)</p> <p>Метание (3 часа)</p> <p>КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА (10 часов)</p> <p>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ ОФП (21 час)</p> <p>БАСКЕТБОЛ (21 час)</p> <p>ВОЛЕЙБОЛ (21 час)</p> <p>КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА (8 часов)</p> <p>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (10 часов)</p> <p>Бег (4 часа)</p>

	Метание (4 часа) Промежуточная аттестация (1 час) Прыжки (1 час)
<i>Количество часов</i>	Рабочая программа рассчитана на 102 часов: (34 учебные недели).