

Аннотация к рабочей программе по предмету «физическая культура»

Название курса	физическая культура
Класс	11
Количество часов	102
Составитель	Маршинский Виктор Михайлович
Реализуемый УМК	под редакцией В.И.Ляха, А.А.Зданевича.
Цель курса	Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.
Срок реализации программы	1 год
Место учебного предмета в учебном плане	102 часа (3 часа в неделю)
Результаты освоения учебного предмета (требования к выпускнику)	<p>В результате освоения содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.</p> <p>Объяснять:</p> <ul style="list-style-type: none"> • роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы вредных привычек, ведении здорового образа жизни. <p>Характеризовать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями; • особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности; • особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессиональноприкладной и оздоровительно-корректирующей направленности; • особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой; • особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности; • особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность. <p>Соблюдать правила:</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • личной гигиены и закаливания организма; • организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом; • культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований; • профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах; • экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой. <p>Проводить: современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;</p> <ul style="list-style-type: none"> • роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике • самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью; • контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой; • приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах; • приемы массажа и самомассажа; • занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов; • судейство соревнований по одному из видов спорта. <p>Составлять:</p> <ul style="list-style-type: none"> • индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности; • планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий. <p>Определять:</p> <ul style="list-style-type: none"> • уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности; • эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность; • дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений
Структура курса	<p>Тема 1. «Основы знаний о физической культуре» (в процессе урока)</p> <p>Тема 2. «Лёгкая атлетика» (27 часов)</p> <p>Тема 3. «Лыжная подготовка» (15 часов)</p> <p>Тема 4. «Гимнастика с основами акробатики» (21 часов)</p> <p>Тема 5. «Баскетбол» (27 часов)</p> <p>Тема 6. «Волейбол» (12 часов)</p>

