

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ по физической культуре , 11 класс

1.	Наименование дисциплины в соответствии с учебным планом классом обучения	Физическая культура, 11 класс
2	Полное наименование программы	Рабочая программа по Физическая культура для 11 класса, реализующих требования ФГОС СОО «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. М.: Просвещение, 2010
3	Место учебного предмета в структуре основной образовательной программы	Учебный предмет «Физическая культура» включён в обязательную часть учебного плана ООП СОО МБОУ СОШ №38 г.Шахты
4	Нормативная основа разработки программы	-Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями); - Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 года №413, с изменениями от 11 декабря 2020г (далее ФГОС СОО) . -Письмом Министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 22.06.2016 № 24/4.1.1-4546 «О примерной структуре рабочих программ учителя»; -Письмом Министерства образования и науки РФ от 03.03.2016 №08-334 «Об оптимизации требований к структуре рабочей программы учебных предметов»;
5.	Количество часов для реализации программы	В 11 классе – 102 час 3 часа в неделю (34 учебных недель)
6	Цель реализации программы	- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам; - формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности; - расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях; - дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно - силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей; - формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;

		- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта; - формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания; - дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.
7	Используемые учебники и пособия	Автор учебника: Лях В.И: Физическая культура (базовый уровень). 10-11 класс -М.: Просвещение 2016
8	Требования к уровню предметной подготовки обучающихся	Предметные результаты: Выпускник научится: • определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; • знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; • знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности; • характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития; • характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения; • составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры; • выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания; • выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; • практически использовать приемы самомассажа и релаксации; • практически использовать приемы защиты и самообороны; • составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности; • определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств; • проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями; • владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

