

## **Аннотация к рабочей программе по физкультуре 11 класс На 2017-2018 уч. Год**

Составила Кривенкина Надежда Аркадьевна  
Учитель физкультуры ЧОУ СПБ ТТИШБ

### **Рабочая программа составлена на основе**

- программы для общеобразовательных учреждений Физическая культура: учебник для учащихся 10-11 кл. общеобразовательных учреждений/ В. И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И.Ляха; Просвещение;
- Основной общеобразовательной программы ЧОУ СПБ ТТИШБ;
- Учебного плана ЧОУ СПБ ТТИШБ.

Учебник: Физическая культура: учебник для учащихся 10-11 кл. общеобразовательных учреждений/ В. И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И.Ляха; Просвещение, 2014.

**Место предмета.** Количество часов по программе 102, количество часов в неделю 3, количество часов на региональный компонент 24

**Цели образования по предмету:** содействие всестороннему гармоничному развитию личности.

### **Задачи:**

1. Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.
2. Совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков.
3. Развитие основных физических качеств.
4. Воспитание потребностей и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки.
5. Формирование у школьников навыков здорового образа жизни.

### **Характеристика особенностей (т.е. отличительные черты) программы:**

#### **Знания, умения, навыки**

##### **Знать/ понимать**

- Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- Формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;
- Требования безопасности на занятиях физической культурой;
- Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

##### **Уметь:**

- Планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;
- Выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики;

- Преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;
- Выполнять приемы самообороны, страховки и самостраховки;
- Выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;
- Выполнять соревновательные упражнения и технику – тактические действия в избранном виде спорта;
- Осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- Проводить физкультурно – оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя);
- Выполнять простейшие приемы самомассажа;
- Оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- Выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

### **Практическая деятельность**

- Повышение работоспособности, сохранение и укрепление здоровья;
- Организации и проведение индивидуального, коллективного семейного отдыха, участие в спортивных соревнованиях.