

**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.**

11 класс

1. Пояснительная записка

Рабочая программа полностью соответствует Федеральному компоненту государственного образовательного стандарта среднего общего образования (2004 г.) и составлена на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2011).

Для прохождения программы в учебном процессе используются следующие учебники: *Виленский, М. Я.* Физическая культура: учеб. для общеобразовательных учреждений М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2009.

Физическая культура 10-11 классы: Учебник для общеобразовательных организаций, В.И.Лях – А. А. Зданевич М.: Просвещение, 2012

2. Цели и задачи.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

« Физическая культура» признана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры и организации здорового образа жизни. В процессе усвоения программного материала обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» направлен на решение следующих **задач**:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных действий (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

- формирование знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

3. Описание места предмета «Физическая культура» в учебном плане

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 105 часов год для 11 классов.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (11 классы)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		11 Класс	Основные разделы дисциплины
1.	Легкая атлетика	36	Правила безопасности. Низкий старт, спринтерский бег, эстафетный бег, специальные беговые упражнения, многоскоки. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями. Прыжок в длину способом

			<p>«прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. ОРУ, прыжок в длину с разбега, прыжок в длину с места, метание гранаты, бег по пересеченной местности, длительный бег, преодоление горизонтальный и вертикальных препятствий, бег в гору. Правила соревнований.</p>
2.	Гимнастика с элементами акробатики	15	<p>Правила безопасности, Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре, по восемь в движении. Висы и упоры, ОРУ с гантелями, с обручами, со скакалкой. Лазание по канату, гимнастические упражнения, стойки на лопатках, голове, кувырки вперед, кувырок назад, акробатическая комбинация из элементов гимнастики, опорный прыжок, акробатической комбинации элементов акробатики, упражнения на гимнастическом бревне.</p>
3.	Спортивные игры (баскетбол)	20	<p>Правила безопасности. Характеристика вида спорта. Совершенствование передвижений, остановок, поворотов, стоек; ведения мяча на месте, в движении; передача и ловля мяча различными способами; ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке. Техника защиты, повороты на месте без мяча и с мячом, броски мяча двумя руками, одной рукой в движении. Быстрый порыв. Зонная защита. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Тактика игры, позиционное нападение, бросок мяча в кольцо с места, в</p>

4.	Спортивные игры (волейбол)	22	<p>движении. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите. Учебная игра.</p> <p>Правила безопасности, техника передвижений, остановок, поворотов и стоек, передача мяча сверху двумя руками, прием и передач мяча сверху двумя руками, прием мяча снизу двумя руками, подача, прямой нападающий удар, позиционное нападение, совершенствование игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места, нападения через зоны, нижняя, верхняя прямые подачи, прием мяча от сетки, одиночное, групповое блокирование. Учебная игра.</p>
5.	Кроссовая подготовка легкая атлетика	12	<p>Правила безопасности, низкий старт, Бег по пересеченной местности , бег в гору, развитие выносливости. Преодоление горизонтальных, вертикальных препятствий. Развитие выносливости.</p> <p>Спринтерский бег. Прыжок в высоту, прыжок в длину с разбега, прыжок в длину с места. Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег в равномерном темпе по пересеченной местности. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.</p>
Итого			105

