

Аннотация к рабочей программе по физической культуре 11 класс (среднее общее образование) (ФГОС СОО)

Рабочая программа составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования по предмету «Физическая культура» (ФЗ РФ от 29 декабря 2012 г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»), учебной программы «Комплексная программа физического воспитания обучающихся 1 – 11 классов» (Лях. В.И, Зданевич А.А., 2014 г.) из расчёта **трёх часов** в неделю на **102** учебных часа и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации.

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Цели и задачи:

Общей **целью** образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим, программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих **практических задач:**

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- закрепление и совершенствование основных двигательных навыков;
- дальнейшее развитие координационных (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 (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- закрепление основ 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.

В начале и в конце учебного года обучающиеся сдают контрольные упражнения (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности в зависимости от возраста и пола. По прохождении разделов программы проводится контрольный урок. Текущий учет является основным видом проверки успеваемости обучающихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока.

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинским группам занимаются в щадящем режиме по упрощенной форме со сниженными физическими нагрузками.

В 11 классе представлен учебник **Лях В.И., Зданевич А.А. «Физическая культура 10-11 классы»**, **издательство «Просвещение»**, в котором школьники найдут сведения по гигиене, рациональному режиму дня, питанию, самоконтролю, профилактике травматизма; комплексы упражнений для развития основных физических качеств; упражнения для совершенствования техники спортивных игр (футбола, волейбола, баскетбола, гандбола), технике выполнения гимнастических и легкоатлетических упражнений, входящих в школьную программу.