

Аннотация к рабочей программе

Название курса	Физическая культура
Класс	11
Количество часов	102
Программа. Учебник. Литература для учителя.	<p>Рабочая программа ориентирована на учебник В.И. Лях. Физическая культура 10-11 класс учебник для общеобразовательных организаций. М.: Просвещение, 2014.</p> <p><i>Литература, используемая учителем.</i></p> <p>1. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. М. Просвящение, 2012)</p>
Планируемые предметные результаты	<p><u>Учащиеся 11 класса должны знать:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • основы истории развития физической культуры в России; • педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств, современные формы построения занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью; • физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды; • возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой; • индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности; • способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок; • правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями. <p><u>Уметь:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга; • Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения; • Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;

	<p>добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;</p> <ul style="list-style-type: none">• Управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;• Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма, на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.
--	--