

Аннотация
к рабочей программе по физической культуре 10-11 классов

Рабочая программа составлена на основе учебной программы "Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов" (В.И.Лях, А.А. Зданевич. Издательство «Учитель», 2013 . Последнее издание 2013 г.)

Рабочая программа по физической культуре рассчитана на 3 часа в неделю, за учебный год - 102 часа.

Цель: 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 обучающихся навыков здорового образа жизни.

Знания, умения, навыки

Знать/ понимать

- Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактика 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;
- Преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;
- Выполнять комплексы утренней гимнастики;
- 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;

Ведущая технология, ее цели и задачи, ожидаемые результаты здоровьесберегающая

Основные методы работы на уроке:

- словесный;
- демонстрации;
- разучивания упражнений;
- совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств;
- игровой и соревновательный.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575833

Владелец Страхова Светлана Васильевна

Действителен с 22.04.2021 по 22.04.2022