

## **Аннотация к рабочей программе по физической культуре 11 класс.**

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 11 класса составлена на основе: Авторской программы по физической культуре для учащихся 11 класса под редакцией Ляха В.И. (Программы по физической культуре для 5-11 классов общеобразовательных учреждений /Под ред. Ляха В.И. 2016). Учебно-методическое пособие под редакцией Ляха В.И. 11 класс 2016 г.

### **В содержание учебного курса входит:**

1. Легкая атлетика.
2. Спортивные игры (волейбол, баскетбол).
3. Гимнастика.
4. Кроссовая подготовка.
5. Адыгейские национальные игры.

### **В результате изучения физической культуры 11 класса ученик должен знать/понимать**

- о факторах положительного влияния физической культуры на развитие личностных качеств человека, его физическое, психическое и нравственное развитие;
- о планировании индивидуальных занятий корригирующей и оздоровительной направленности и по общефизической подготовке.

### **Использовать полученные знания и умения в повседневной деятельности для обеспечения личной безопасности.**

### **Уметь:**

- выполнять приемы гигиенического и профилактического (оздоровительного) массажа;
- отбирать и составлять в определенной последовательности упражнения для индивидуальных занятий оздоровительной физической культурой, выбирать режимы нагрузок с учетом состояния здоровья и самочувствия;
- оказывать практическую помощь сверстникам при освоении новых двигательных действий и упражнений и при измерении показателей физического развития и физической подготовленности;
- выполнять акробатическую комбинацию или композицию оздоровительной аэробной гимнастики;
- выполнять технические действия и приемы в избранном виде спорта.

*Демонстрировать физическую подготовленность* по годовому приросту результатов в развитии основных физических качеств в следующих контрольных упражнениях:

- гибкость* — из положения сидя наклон вперед, см.;
- скорость* — бег 100 м., сек.;
- выносливость* — 6 – минутный бег (ходьба), м;
- скоростно - силовые* — прыжок в длину с места, см.;
- координация* - челночный бег 3\* 10 м., сек.;

*сила* – подтягивание на высокой перекладине (мальчики), на низкой из виса лежа (девочки).

### **Текущий контроль знаний и промежуточная аттестация**

Формы текущего контроля по физической культуре : устный ответ, практическая работа, самостоятельная работа, зачет, контрольная работа, проектная деятельность.

Промежуточная аттестация как отдельная процедура по физической культуре по итогам учебного года в 5-11 классах не проводится.