

## Аннотация к рабочей программе – 11 класс (юноши)

Название курса	<b>Физическая культура</b>		
Класс	11		
Количество часов	68		
УМК	УМК авторов В.И.Лях, А.А.Зданевич		
Цель курса	<p><i>Изучение физической культуры в старшей школе направлено на достижение следующих целей:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;</li> <li>• расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;</li> <li>• развитие координационных и кондиционных способностей;</li> <li>• формирование знаний о спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;</li> <li>• закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.</li> </ul>		
Структура курса	№	Тема	Количество часов 11класс
	<b>БАЗОВАЯ ЧАСТЬ</b>		<b>56</b>
	1.	Легкая атлетика	18
	2.	Гимнастика с элементами акробатики	10
	3.	Спортивные игры(волейбол)	16
	4.	Элементы единоборств - САМБО	10
	5.	Кроссовая подготовка	2
	<b>ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ</b>		<b>12</b>
	1	Теория (вводный урок)	1
	2	Атлетическая гимнастика	9
	3	Резерв времени	2
	<b>Итого:</b>	<b>68</b>	