

Аннотация к рабочим программам по предмету: «Физическая культура»

Название курса	Физическая культура
Класс	10-11
Количество часов	102 (3 часа в неделю)
Учебник	Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. организаций/ В.И. Лях, А.А. Зданевич; под ред. В.И. Ляха. – 8-е изд. – М.: Просвещение, 2017, 2018
Составитель	Ерепилова Елена Александровна
Цель курса	<ul style="list-style-type: none"> Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха; формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.
Структура курса	<p>Раздел 1. «Знания о физической культуре» (в процессе уроков)</p> <p>Тема 1. «Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой»</p> <p>Тема 2. «Здоровье и здоровый образ жизни»</p> <p>Тема 3. «Правовые основы физической культуры и спорта»</p> <p>Тема 4. «Понятие о физической культуре личности»</p> <p>Тема 5. «Основные формы и виды физических упражнений»</p> <p>Тема 6. «Адаптивная физическая культура»</p> <p>Тема 7. «Способы регулирования нагрузок»</p> <p>Тема 8. «Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями»</p> <p>Тема 9. «Основы организации двигательного режима»</p> <p>Тема 10. «Понятие телосложения и характеристика его основных типов»</p> <p>Тема 11. «Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение».</p> <p>Раздел 2. «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (в процессе уроков)</p> <p>Тема 1. «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой»</p> <p>Тема 2. «Оценка эффективности занятий физической культурой»</p> <p>Раздел 3. «Физическое совершенствование»</p> <p>Тема 1. «Физкультурно – оздоровительная деятельность»</p> <p>Тема 2. «Спортивно – оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»</p> <p>Тема 3. «Прикладно – ориентированные упражнения»</p> <p>Тема 4. «Упражнения общеразвивающей направленности»</p> <p>«Гимнастика с основами акробатики» - 10ч.</p> <p>«Легкая атлетика» - 40ч.</p> <p>«Лыжная подготовка» - 12ч.</p> <p>«Спортивные игры» - 40 ч.</p>