**АННОТАЦИЯ**

**РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Наименование учебного предмета  **Физкультура (базовый уровень)**

Уровень – среднее общее образование 11 классы

Программа изучения физической культуры по ФК ГОС в 11 классах на базовом уровне рассчитана на 3часа в неделю. При 34 учебных неделях за учебный год общее количество часов составит 102 часа.

Программа составлена на основе Комплексной программы физического воспитания, 1 − 11 классы. Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич. − М: «Просвещение», 2011г

Учебник - Физическая культура. 10-11 классы.  Лях В.И., Зданевич А.А, .7-е изд. - М.: 2016. - 237 с.

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен

**знать/понимать**

* влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
* способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
* правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

**уметь**

* выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
* выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
* преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
* выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
* осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни** для:

* повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
* подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
* организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
* активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

 Программой предмета предусмотрены следующие **формы контроля знаний:**

* **текущий контроль** знаний: текущее тетирование, нормативы, зачеты
* **промежуточный контроль знаний:** контрольные нормативы**,** учет текущих образовательных результатов.

**Форма итогового контроля** знаний - учет текущих образовательных результатов.

**4. Оценочные средства результатов обучения.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Контролируемые разделы  | Наименование средств оценки результатов обучения | Примерные сроки |
| 1. | Введение. | Урок-беседа |  1 неделя сентября |
| 2. | Способы двигательной (физкультурной) деятельности |  Текущие тестирование, зачеты.  | В течение года |
| 3. | Физическое совершенствование | Контрольные нормативы, | В течение года |