**Аннотация к рабочей программе по физической культуре**

**11 класс**

**2020-2021 учебный год.**

**Физическая культура** включает в себя следующие умения и навыки  
  
- раскрывать суть и значение спортивной деятельности для самореализации человека, удовлетворения его личных и социальных потребностей;  
- сообщать факты истории развития спортивного движения в России и мире;   
- сообщать сведения о значении различных видов двигательной активности для организации здорового образа жизни;  
- осуществлять мониторинг физического развития и подготовленности, использовать способы измерения основных физических способностей и индивидуальных особенностей человека;  
- выполнять функции помощника преподавателя в организации и проведении учебных и внеклассных занятий, физкультурно-массовых и спортивных мероприятий;  
- осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать безопасное выполнение физических упражнений, организуя самостоятельные, групповые, массовые формы занятий с учетом различных условий их проведения;  
- определять функциональное состояние занимающихся физическими упражнениями по объективным показателям реакции систем организма;  
- определять эстетическую ценность движений и атрибутов, сопутствующих им, признаки красоты и выразительности двигательной деятельности;  
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;  
- применять изученные технические и тактические приемы из базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности, осуществлять объективное судейство.   
Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры. **2. СОДЕРЖАНИЕучебного предмета, курса.**  
 **Знания о физической культуре**  
 **История физической культуры.**Олимпийские игры древности.  
Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.  
История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.  
Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.  
Физическая культура в современном обществе.  
Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).  
**Физическая культура (основные понятия).**Физическое развитие человека.  
Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.  
Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.  
Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.  
Всестороннее и гармоничное физическое развитие.  
Адаптивная физическая культура.  
Спортивная подготовка.  
Здоровье и здоровый образ жизни.  
Профессионально-прикладная физическая подготовка.  
  
**Физическая культура человека.**Режим дня, его основное содержание и правила планирования.  
Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.  
Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.  
Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.  
Восстановительный массаж.  
Проведение банных процедур.  
Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.  
  
**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**  
**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**Подготовка к занятиям физической культурой.  
  
Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт-пауз (подвижных перемен).  
Планирование занятий физической культурой.  
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.  
Организация досуга средствами физической культуры.

**Составитель аннотации**

Гурова З.Н.