

## Аннотация к программам

Предмет	Физическая культура		
Класс	10	11	
Уровень (базовый/профильный)	базовый	базовый	
Количество часов (всего/в неделю)	105/3	105/3	
Автор(ы) УМК	Лях В. И.	Лях В. И.	
Цель программы	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;</li> <li>- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;</li> <li>- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;</li> <li>- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями</li> </ul>		
Структура программы (разделы, количество часов)	Лёгкая атлетика (30 часов) Баскетбол (23 часа) Гимнастика (18 часов) Волейбол (14 часов) Лыжи (20 часов)	Юноши: Лёгкая атлетика (30 часов) Баскетбол (23 часа) Гимнастика (18 часов) Волейбол (14 часов) Лыжи (20 часов)	Девушки: Лёгкая атлетика (31 час) Баскетбол (24 часа) Гимнастика (15 часов) Волейбол (17 часов) Лыжи (18 часов)