## Аннотация к рабочей программе по ОФП 10-11 класс

Предмет	Физическая культура	
Учебники	Физическая культура 10-11 класс.	В.И.Лях
	Учебник для общеобразовательных	
	организаций: базовый уровень.	
Класс	10-11 класс	
Количество часов	10 класс 17 часов 11 класс 17 часов	
Авторы	Чичков А.Б. учитель физической культуры	
составители		
Цель курса	1	
	- формирование общественных и личностных представлений о	
	престижности высокого уровня здоровья и разносторонней	
	физиологической подготовленности;	
	- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми	
	двигательными действиями и формирование умений применять их в	
	различных по сложности условиях;	
	- дальнейшее развитие кондиционных (силовых скоростно-силовых,	
	выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты	
	перестроения двигательных действий, согласования, способностей к	
	произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и	
	др.) способностей;	
	- формирование знаний о закономерностях двигательной активности,	
	спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для	
	будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и	
	материнства, подготовку к службе в армии;	
	1 / /, JJ	
	- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими	
	упражнениями и избранным видом спорта;	
	- формирование адекватной самооцен	_
	самосознания мировоззрения,	коллективизма, развитие
	целеустремленности, уверенности, выде	ржки, самоооладания
Содержание	Содержание курса «ОФП»	
курса	10-11 класс	
	Инструктаж по технике безопасности 1 час	
	Настольный теннис – 5 часов	
	Спортивные игры – 4 часа	
	ОФП – 3 часа	
	Легкая атлетика – 4 часа	
	Итого 17 часов	