

## **Аннотация к рабочей программе по физической культуре**

### **10-11 класс**

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» разработана в соответствии с учебной комплексной программой по физической культуре: Лях В. И., Зданевич А. А. Комплексная программа физического воспитания учащихся. Программы общеобразовательных учреждений. 1-11 классы. Для учителей общеобразовательных учреждений.

*Целью* образования в области физической культуры является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой общей цели программа для учащихся средней (полной) школы ориентируется на решение следующих **задач**:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и техническими действиями базовых видов спорта;
- овладение системой знаний о физической культуре как способе формирования здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В учебном плане на изучение физической культуры выделяется 10 класс- 105 часов, 11 класс – 102 часа, из расчета 3 часа в неделю

### **Реализуемый УМК**

Учебник: Физическая культура. 10-11кл., Лях В.И., Зданевич А.А. учебник для общеобразовательных учреждений / под общ. ред. В.И. Ляха. М.: Просвещение, 2014г.

### **Требования к уровню подготовки выпускников**

*В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:*

#### **знать/понимать**

- о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, увеличение продолжительности жизни, о профилактике профессиональных заболеваний;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

— правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

**уметь**

— выполнять индивидуально подобранные комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания (шейпинга, атлетической гимнастики и адаптивной физической культуры);

— выполнять простейшие приемы самомассажа;

— 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;

**демонстрировать**

<b>Физические качества</b>	<b>Физические упражнения</b>	<b>Юноши</b>	<b>Девушки</b>
Быстрота	Бег 100 м с низкого старта, с	14,2	17,2
	Прыжки через скакалку, мин. с	1.30	1.00
Сила	Подтягивание туловища из виса, кол-во раз	12	—
	Подтягивание туловища из виса лежа, кол-во раз	—	16
	Прыжок в длину с места, см	200	175
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за голову, кол-во раз	50	30
Выносливость	Бег на 2000 м, мин. с	9.30	—
	Бег на 1000 м, мин. с	—	4.30

**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 деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.