Аннотация к рабочей программе по физической культуре 10-11 классы (ФК ГОС)

**Рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов составлена** в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного образовательного стандарта среднего общего образования и на основе программы Матвеева А.П. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 10-11 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2012 г.

Рабочая программа ориентирована на использование **учебника:** А.П.Матвеев.

Физическая культура. 10-11 классы; - М.: Просвещение, 2010

# Цель изучения «Физической культуры» в основной школе:

* + **развитие** физических качеств и способностей, укрепление индивидуального здоровья, совершенствование функциональных возможностей организма;
  + **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 занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
  + **освоение системы** знаний о физической культуре и спорте, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
  + **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

# Место предмета «Физическая культура» в учебном плане

В 10-11 классах учебный предмет «Физическая культура» в учебном плане школы изучается в объеме 3-х часов в неделю, таким образом, ежегодно проводится 102 часа.

# Требования к уровню подготовки учащихся 10-11 классов

**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 индивидуальных занятий 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.

# Учебно-тематический план

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Вид программного материала** | **Количество часов** | |
| **Класс** | |
| 10 | 11 |
| 1. | Основы знаний о физической  культуре | В процессе  урока | |
| 2. | Спортивные игры | 36 | 54 |
| 3. | Гимнастика с элементами  акробатики | 20 | 27 |
| 4. | Легкая атлетика | 28 | 21 |
| 5. | Лыжная подготовка | 18 | - |
|  | Итого | 102 | 102 |