Аннотация к рабочей программе учебного предмета

«Физическая культура» 10-11 классы

# Основа для составления программы

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 10-11 классов составлена в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (п.3.6 ст.28) , требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, на основе основной образовательной программы среднего общего образования МКОУ Октябрьская СОШ, примерной программы по физической культуре, авторской программы В.И. Ляха «Физическая культура. 10-11 классы» к предметной линии учебников В.И. Ляха (М.: Просвещение), 2020 г.

# Место учебного предмета в учебном плане

Учебный предмет «Физическая культура» изучается 3 часа в неделю в 10-11 классах, 102 часа в год в 10 классе; 99 часов в 11 классе.

# Предметные результаты изучения учебного предмета

**«Физическая культура»**

**Выпускник научится:**

– определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

* знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
  + знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно

-корригирующей направленности;

* + характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
  + характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
  + составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
  + выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
  + выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
  + практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
  + практически использовать приемы защиты и самообороны;
  + составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
  + определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
  + проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
  + владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Выпускник получит возможность научиться:**

* + самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
  + выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
  + проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
  + выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов

спорта;

* + выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского

физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

* + осуществлять судейство в избранном виде спорта; – составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

# Учебно-методический комплекс учебного предмета «Физическая культура»

1. В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 10—11 классы (серия «Текущий контроль»).
2. Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лѐгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).
3. Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»).
4. Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)
5. Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол (серия «Работаем по новым стандартам»).

# Срок реализации учебного предмета «Физическая культура»

Учебный предмет «Физическая культура» реализуется в течение двух лет – 10-11

класс.