

**Аннотация к рабочим программам по физической культуре
для 10-11 классов МОУ СОШ с. Терновка**

Уровень обучения: среднее общее образование

Нормативно методические материалы	Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для учащихся 10-11 классов разработана в соответствии с Государственным образовательным стандартом среднего общего образования и предназначена для реализации Государственных требований к уровню подготовки выпускников средней школы, на основе ООП СОО МОУ СОШ с. Терновка, учебного плана Программа: Лях В. И., Зданевич А. А. Комплексная программа физического воспитания учащихся. Программы общеобразовательных учреждений. 1-11 классы. Для учителей общеобразовательных учреждений. Учебник: Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура.
Реализуемый УМК	10-11 класс: учебник для общеобразовательных учреждений / под общ. ред. В.И. Ляха. М.: Просвещение, 2016.
Цели и задачи изучения предмета	Цель программы - формирование у учащихся среднего общего образования основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности и совершенствования двигательных качеств. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач: 1. На содействие гармоничному развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам; 2. На расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях; 3. На дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей; 4. На формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значение занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности; 5. На углубленное представление об основных видах спорта; 6. На закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время; 7. На формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.
Срок реализации рабочих программ	2 года
Место учебного предмета в учебном плане	Курс «Физическая культура» изучается с 10 по 11 класс из расчёта 3 ч в неделю: в 10 классе — 105 ч, в 11 классе — 102 ч, Рабочая программа рассчитана на 207 ч на два года обучения (по 3 ч в неделю).
Результаты освоения учебного предмета	В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования: Выпускник на базовом уровне 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-корректирующей 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 на базовом уровне 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.
--	---

