

## Аннотация к рабочей программе 10 -11 класса, предмет физическая культура.

**Рабочая программа** по физической культуре разработана на основе примерной программы по физической культуре с использованием методических рекомендаций и учебных нормативов. Программа обеспечивает изучение на базовом уровне среднего (полного) общего образования, разработанного на основе Федерального компонента государственного стандарта. Рабочая программа определяет инвариантную (обязательную) часть учебного курса, конкретизирует содержание предметных тем и примерное распределение учебных часов на их изучение.

Целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей бережного отношения к своему здоровью, целостное развитие физических и психических качеств учащихся. В соответствие с заявленной целью рабочая программа ориентирована на решение следующих задач:

- развитие физических качеств и способностей, воспитание бережного отношения к собственному здоровью;
- формирование потребности заниматься физкультурно-оздоровительной и спортивно - оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

### Программа предназначена для практического использования в МОУ СШ № 48

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 140 часов для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе среднего общего образования, из расчета 2 часа в неделю в X и XI классах. Кроме того *по приказу Минобрнауки от 30 августа 2010г № 889 на изучение физической культуры в основной школе, выделяется еще 1 ч в неделю.*

Таким образом, *на изучение предмета физическая культура в основной школе выделяется 204 ч, по 102 ч в 10 и 11 классах (3ч в неделю, 34 учебных недели).*

Учебно – методический комплект под редакцией В. И. Ляха 10 – 11 класс.

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 систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой 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, сохранения и укрепления 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.