

Аннотация рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» 10-11 классы

1. Документы:

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 10-11 классов общеобразовательных учреждений составлена на основе следующих документов:

- Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования (ФГОССО);
- требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования.

2. Комплект/учебники:

Физическая культура 10-11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха 6-е издание М.: Просвещение 2018 г. - 237 ст.

3. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

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-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 массажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физиче

ских 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.

4. Место предмета в учебном плане:

В школе на физическую культуру отводится 134 часа, из расчета в 2 часа в неделю по 10-11 классам на 34-35 учебных недель, 68-69 часов в год в каждом классе.

6. Периодичность и формы текущего контроля и промежуточной аттестации

Используются виды контроля: текущий и промежуточный. Контроль осуществляется в соответствии с Положением о формах, периодичности и промежуточной аттестации обучающихся

