

**Аннотация к рабочей программе по
физической культуре 10-11 классы**

Предметная область	Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности
Нормативная база	Рабочая программа по физической культуре, 10-11 классы, составлена на основе Фундаментального ядра содержания образования и Требований к результатам среднего общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте среднего общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413) с изменениями и дополнениями от: 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г.), а также в соответствии с Примерной основной образовательной программой среднего общего образования (одобрена решением от 12 мая 2016 года. протокол №2/16)
УМК	Авторская программа по предмету Физическая культура В.И. Ляха «Физическая культура. 10-11 классы». М.: Просвещение, 2016.
Структура рабочей программы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Пояснительная записка. 2. Тематическое планирование. 3. Содержание тем учебного предмета. 4. Планируемые предметные результаты. 5. Требование к уровню достижений учащихся. 6. Календарно-тематическое планирование.
Планируемые результаты (предметные)	<p align="center">Предметные:</p> <p>Объяснять:</p> <ul style="list-style-type: none"> - роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений; - роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни. <p>Характеризовать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями; - особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности; - особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности; - особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой; - особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности; - особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать:		
Физические способности	Физические упражнения	Юноши
Скоростные	Бег 30 м Бег 100м	5,0с 14,3с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз Прыжок в длину с места, см	10 раз 215см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км Кроссовый бег на 2 км	13 мин 50 с

