

## АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 10-11 КЛАССА ОБОРОННО-СПОРТИВНОГО ПРОФИЛЯ (136 ЧАСОВ)

Настоящая программа по физической культуре позволяет увеличить количество уроков физической культуры до 4-х часов в неделю в 10-11 классе. Программа составлена на основе "комплексной" программы физического воспитания 1-11 классов, авторы В. И. Лях и А. А. Зданевич. Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовый и вариативной. Из них 102 часа по программе и 34 часа на общую физическую подготовку.

Особенностями данной программы является: соотнесённость с Региональным базисным учебным планом общеобразовательных учебных учреждений, направленность на реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержания учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, школьная спортивная площадка, стадион, спортивный инвентарь) и региональными климатическими условиями.

Место предмета в учебном плане	Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 280 часов для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования на оборонно-спортивном профиле, из расчета 4 часов в неделю 140 учебных часов в год в X и XI классах.
Основные требования к уровню подготовки выпускников	<p>В результате освоения Обязательного минимума содержания учебной дисциплины «Физическая культура» на профильном уровне обучающийся должен:</p> <p><b>знать/понимать</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</li> <li>– формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;</li> <li>– способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li> <li>– требования безопасности на занятиях физической культуры;</li> </ul> <p><b>уметь</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;</li> <li>– выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижений;</li> <li>– выполнять приемы самообороны, страховки и самостраховки;</li> <li>– выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;</li> <li>– выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия в избранном виде спорта;</li> <li>– осуществлять судейство в избранном виде спорта;</li> <li>– проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя);</li> <li>– выполнять простейшие приемы самомассажа;</li> <li>– оказывать первую медицинскую помощь при травмах;</li> <li>– выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;</li> <li><b>использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для</b></li> <li>– повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;</li> <li>– подготовки к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации, МВД России, ФСБ России, МЧС России;</li> <li>– организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;</li> <li>– приобретения практического опыта деятельности, предшествующей профессиональной, в основе которой лежит данный учебный предмет.</li> </ul>
--	---

**Учебник:** Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2014.

**Преимущества данного учебника:** Учебник написан в соответствии с федеральным компонентом Государственного образовательного стандарта общего образования и Комплексной программой физического воспитания учащихся 1 — 11 классов. В книгу включены теоретические сведения об основах физической культуры, обязательный учебный материал по спортивным играм, легкой атлетике, гимнастике, элементам единоборств, лыжной подготовке и плаванию. Описаны также самостоятельные занятия роликовыми коньками, дартсом, ритмической и атлетической гимнастикой.