

**Аннотация к рабочей программе курса «Физическая культура»
(10-11 классы)**

Рабочая программа разработана на основе Федерального компонента государственного стандарта среднего общего образования по физической культуре (базовый уровень), авторской программы А.П. Матвеева (Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. 10-11 классы. А.П.Матвеев. - М.: Просвещение, 2008).

Целью физического воспитания является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемые физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего общего образования направлено на достижение следующих целей:

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

Программа рассчитана на 34 учебные недели в год.

Содержание данной программы предназначено для обучающихся основной и подготовительной медицинских групп.

**Учебно-тематический план курса «Физическая культура»
(10-11 классы)**

№	Вид программного материала	Класс	
		Кол-во часов	
		10	11
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.1	Спортивные игры	26	26
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	18	18
1.3	Легкая атлетика	28	28
1.4	Лыжная подготовка	18	18
1.5	Единоборства	12	12
	Итого	102	102

Требования к уровню подготовки выпускников

В результате изучения физической культуры на базовом уровне выпускник 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 индивидуальных занятий различной 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, укрепления и сохранения 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 жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.