

Аннотация к Рабочей программе
по учебному предмету
«Физическая культура» для 10-11 классов
(базовый уровень)

Рабочая программа составлена на основе:
Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования,
с учетом Примерной программы среднего общего образования, программы «Физическая
культура» под редакцией А.П. Матвеева

Приложение к основной общеобразовательной программе
среднего общего образования, утвержденной
Приказом №168 от 26.08.2021

Структура рабочей программы.

1. Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»;
2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»;
3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отведенных на каждую тему.

Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии с требованиями ФГОС СОО и с учетом примерной основной общеобразовательной программы среднего общего образования и предназначена для обучающихся 10-11 классов, изучающих предмет на базовом уровне. Рабочая программа ориентирована на использование предметной линии учебников «Физическая культура. 10-11 класс» А.П. Матвеева.

**Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета
«Физическая культура»**

Согласно Концепции преподавания предмета «Физическая культура» необходимо обеспечить формирование у обучающихся компетенций по осознанному ведению здорового образа жизни, привычки к самостоятельным занятиям по развитию основных физических качеств, профилактике и укреплению здоровья через:

- реализацию образовательных программ на основе традиционных, прикладных и вновь развивающихся видов спорта, а также современных оздоровительных систем;
- преподавание уроков с оздоровительной, общеразвивающей, спортивной и практико-ориентированной направленностью;
- участие в деятельности школьных спортивных клубов;

- демонстрацию обучающимися полученных компетенций через выполнение тестов Всероссийских спортивных соревнований (игр) школьников «Президентские состязания» и нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- освоение дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта, участие в соревновательной деятельности.

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 самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и выполнять ответные действия в ситуациях самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

Выпускник 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 приёмы и тактические действия национальных видов спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки;
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- осуществлять судейство в соревнованиях по самбо;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

№	Вид программного материала		Триместр		
			1	2	3
	Кол-во недель	34	12	11	11
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
2	Легкая атлетика	27	18	-	9
3	Баскетбол	15	15	-	-
4	Гимнастика с элементами акробатики	18	3	15	-
5	Лыжная подготовка	21	-	18	3
6	Волейбол	12	-	-	12
7	Футбол	9	-	-	9
8	Подвижные игры	В процессе урока			
	Итого	102	36	33	33