

## Аннотация к рабочей программе по физической культуре 10 и 11 классы

Рабочая программа по физической культуре для 10 и 11 классов составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом, основной образовательной программой среднего общего образования школы, Положением о порядке разработки и утверждения рабочей программы, Учебного плана школы, комплексной программой физического воспитания обучающихся. В.И. Лях, А.А. Зданевич.

Программа ориентирована на учебник:

Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура (базовый уровень). 10-11. – М.: Просвещение.

Цели и задачи курса:

развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости. Развитие двигательных способностей средствами подвижных игр.

«Тир», «Перетяни за черту», «Жмурки», «Купи бычка», «Догнать переднего», «Перепрыжка в противоположную сторону», «Игра в хоккей руками», «Кто быстрее», «Длинные прыжки с мячом», «Далёкий бросок», «Летучий мяч», «Высокий бросок», «Школа мяча», «Бег вдвоём на трёх ногах», «Надеть и снять верёвочное кольцо», «Бег ловких», «Бег пьяных», «Перетяни за черту», «Мяч - мишень», «Гонка мячей различные варианты». Футбол.

– выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

– уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе и подготовки к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»,

- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики и предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- 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;

– владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Количество часов в 10 и 11 классе – в соответствии с учебным планом школы на учебный год.

Рабочая программа включает следующие разделы:  
Планируемые результаты освоения учебного предмета,  
Содержание учебного предмета.  
Календарно-тематическое планирование.