

**Аннотация**  
**к рабочей программе**  
**по учебному предмету**

**«Физическая культура»**

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов является частью Основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ «Знаменская СОШ» и состоит из следующих разделов:

- 1) планируемые результаты освоения учебного предмета, курса;
- 2) содержание учебного предмета, курса;
- 3) тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

По учебному плану МБОУ «Знаменская СОШ» на изучение физической культуры в 10-11 классах отводится по 3 часа в неделю.

**Целью обучения** в 10-11 классах является формирование физической культуры личности юношей и девушек посредством овладения ими основами физкультурной деятельности с профессионально прикладной направленностью.

**Задачи:**

- расширение двигательного опыта за счет использования разнообразных общеразвивающих физических упражнений
- расширение объема знаний о разнообразных формах соревновательной и физкультурной деятельности
- гармонизация физической и духовной сфер
- формирование адекватной самооценки личности
- формирование навыков и умений использовать физическую культуру как средство воспитания подрастающего поколения

**В результате изучения физической культуры ученик должен:  
знать/понимать**

— о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, увеличение продолжительности жизни, о профилактике профессиональных заболеваний; — способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

— правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

**уметь**

— выполнять индивидуально подобранные комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания (шейпинга, атлетической гимнастики и адаптивной физической культуры);

— выполнять простейшие приемы самомассажа; — 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.

**Учащиеся должны уметь демонстрировать:**

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 100 м/с	14,3	17,5
	Бег 30 м/с	5,0	5,4
Силовые	Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз	10	—
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, кол-во раз	—	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин, с	—	10.00
	Бег 3000 м, мин, с	13.30	—

*Составители: учителя физической культуры МБОУ «СОШ №1» г.Абакана*