**Аннотация к рабочей программе по физической культуре**

**Параллель 11-х классов (ООП СОО)**

**Место предмета в учебном плане**

Ученый предмет «Физическая культура» изучается в 10 классе.

На изучение отводится 102 часа в год, 3 часа в неделю.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| 1.2 | Спортивные игры (волейбол) | 18 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 12 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 15 |
| 1.5 | Кроссовая подготовка | 25 |
| 1.6 | Баскетбол | 21 |
| 1.7 | Повторение пройденного материала | 11 |
|  | Итого | 102 |

**Используемый учебно-методический комплект**

«Физическая культура 10-11 классы» авторы В. И. Лях., А.А. Зданевич

**Планируемые результаты освоения программы**

**Выпускник научится:**

1. определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

2. знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

3. знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;

4. характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

5. характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы

6. оздоровительной и адаптивной физической культуры;

выполнять комплексы упражнений традиционных и современных

7. оздоровительных систем физического воспитания;

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

8. практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

9. практически использовать приемы защиты и самообороны;

10. составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

11. определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

12. проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

13. владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)