

Аннотация к рабочей программе

предмет	физическая культура 10 класс
Нормативно методические материалы	Федеральный компонент государственного стандарта среднего (полного) общего образования по физической культуре(базовый уровень) 2004г., примерные программы по физической культуре (письмо Минобрнауки России от 07.07.2005 г. №03-1263) и «Комплексной программы физического воспитания учащихся В.И.Лях, А.А.Зданевич, 2012г., допущенной Минобразованием России
Реализуемый УМК	В.И.Лях, А.А.Зданевич «Физическая культура» 10 -11 класс
Цели и задачи изучения предмета	Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры. Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на: развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма; формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта; - приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта.
Срок реализации программы	1 год
Место учебного предмета в учебном плане	3 часа в неделю, в год -103 часа
Требования к выпускнику	В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик 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;

	<ul style="list-style-type: none">- 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;
--	--