

**Аннотация к рабочей программе учебного предмета  
«Физическая культура» (базовый уровень)**

**10-11 классы**

**1. Количество часов:** 204 часа.

**2. УМК:** Физическая культура, 10-11 классы (Лях В.И), Приказ МО РФ от 30 октября 2004 г. №352 «Об утверждении наставления по физической подготовке и спорту для суворовских военных, Нахимовских военно-морских, военно-музыкальных училищ и кадетских, морских кадетских, музыкальных кадетских корпусов Министерства обороны Российской Федерации».

**3. Цель изучения предмета** - освоение содержания предмета «Физическая культура», формирование физической культуры личности, развитие физических качеств, формирование двигательных и прикладных навыков, укрепление здоровья, закаливание обучающихся и приобщение их к здоровому образу жизни, а также достижение обучающимися результатов изучения в соответствии с требованиями, установленными ФГОС СОО.

**4. Планируемые предметные результаты освоения**

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

**Выпускник на базовом уровне научится:**

- использовать систему знаний о физическом совершенствовании человека;
- отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- освоит умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах;
- применять знания по организации и проведении занятий физической культурой в качестве форм активного отдыха и досуга;
- проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий;
- выполнять нормы и требования комплекса «Готов к труду и обороне» в соответствии с возрастной категорией;
- успешно сдавать нормативы для нахимовцев по упражнениям физической подготовки, в соответствии с их возрастной категорией;
- выполнять упражнения из основных видов спорта (легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, гимнастика и атлетическая подготовка, пулевая стрельба, плавание, лыжные гонки, спортивные единоборства и рукопашный бой);

**Выпускник на базовом уровне 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;
- выполнять требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); осуществлять судейство в избранном виде 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.

**5. Формы контроля:** выполнение контрольных нормативов физических упражнений, методическая практика, теоретический опрос.

**6. Краткое содержание (разделы):**

**Теоретическая подготовка.**

История и современное развитие физической культуры. Олимпийские игры древности. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Современное представление о физической культуре (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Основы биомеханики физических упражнений. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Здоровье и здоровый образ жизни. Содержание физических упражнений в программе обучения. Роль и место физической культуры в системе всестороннего воспитания. Значение физической подготовки для повышения боеспособности личного состава Вооруженных Сил Российской Федерации. Пропаганда ФК и С, здорового образа жизни. Влияние физических упражнений на организм человека. Требования предупреждения травматизма. Требования личной и общественной гигиены в процессе занятий.

**Гимнастика и атлетическая подготовка.**

Развитие различных проявлений ловкости, силы, гибкости, устойчивости к укачиванию, пространственной ориентировки, формирование прикладных двигательных навыков, а также воспитание смелости и решительности, настойчивости и упорства, совершенствование осанки, строевой выправки и подтянутости.

**Легкая атлетика.**

Развитие выносливости и быстроты, скоростно-силовых качеств, совершенствование навыков в ходьбе, беге по ровной и пересеченной местности, прыжках, слаженности действий в составе подразделений, воспитание волевых качеств.

**Лыжная подготовка.**

Формирование и совершенствование навыков в передвижении на лыжах, выполнении строевых приемов с лыжами и на лыжах; развитие выносливости, воспитание волевых качеств, закаливание организма.

**Плавание.**

Формирование навыков спортивного плавания, прыжков в воду и оказания помощи утопающему; развитие общей выносливости; воспитание смелости и решительности, а для нахимовцев дополнительно - навыков ныряния в длину и глубину.

**Спортивные единоборства и рукопашный бой.**

Развитие ловкости, гибкости, быстроты в действиях, общей и специальной выносливости, формирование навыков выполнения специальных приемов и действий, атакующих и защитных действий, основных бросков, воспитание смелости, решительности и уверенности в собственных силах.

**Спортивные и подвижные игры.**

Формирование навыков игры в баскетбол, волейбол, гандбол, футбол, мини-футбол; развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки, способности к распределению внимания; воспитание настойчивости, решительности, инициативы, находчивости, поддержание умственной и физической работоспособности; снятие нервно-эмоционального напряжения, возникающего в процессе обучения, а также на формирование взаимоотношений в коллективе.