**Аннотация к рабочей программе по физической культуре 10 класс**

Рабочая программа конкретизирует содержание блоков образовательного стандарта, дает распределение учебных часов по крупным разделам курса и последовательность их изучения.

Структура документа

 Рабочая программа включает: пояснительную записку, основное содержание с указанием часов, отводимых на изучение каждого блока, требования к уровню подготовки выпускников.

**Общая характеристика учебного предмета**

Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.п.

 Тема и содержание урока, во время учебного процесса может варьироваться по усмотрению учителя, ориентируясь на уровень физической подготовленности класса; на материально-техническую базу школы; на климатические условия и места проведения урока. Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного стандарта.

Место предмета в базисном учебном плане

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучении физической культуры в 10 классе – 102 ч (3 часа в неделю, 34 учебных недели).

Цели и задачи курса:

**Цель:** содействие всестороннему гармоничному развитию личности.

**Задачи:**

1.Укркпление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

2. Совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков.

3. развитие основных физических качеств.

4. Воспитание потребностей и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки.

5.Формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни.

Настоящая **рабочая учебная программа** базового курса «Физическая культура» для 10 класса средней общеобразовательной школы **составлена на основе:**

1. Федерального компонента государственного образовательного стандарта базового уровня общего образования, утверждённого приказом МО РФ № 1312 от 09.03.2004 года;
2. Приказа от 10 ноября 2011 года № 2643 О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004 г. №1089
3. Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2007 г).

**Используемый УМК:** Физичекая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. организаций **/** В.И.Лях, А.А.Зданевич; под ред. В.И.Ляха.- 9-е изд.\_М.:Просвещение, 2014. – 237 с.: ил.

**Требования к уровню подготовки учащихся 10 класса**

**В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен**

**Знать/ понимать:**

 -Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;

 -Формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;

 -Требования безопасности на занятиях физической культурой;

 -Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

 Уметь:

 - Планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;

 - Выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики;

 - Преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;

 - Выполнять приемы самообороны, страховки и самостраховки;

 - Выполнять комплексы упражнени2й общей и специальной физической подготовки;

 - Выполнять соревновательные упражнения и технико – тактические действия в избранном виде спорта;

 - Осуществлять судейство в избранном виде спорта;

 - Проводить физкультурно – оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя);

 - Выполнять простейшие приемы самомассажа;

 - Оказывать первую медицинскую помощь при травмах;

 - Выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

- Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету

**Практическая деятельность:**

- Повышение работоспособности, сохранение и укрепление здоровья;

- Подготовки к службе в вооруженных силах ФСБ, МЧС. России;

- Организации и проведение индивидуального, коллективного семейного отдыха, участие в спортивных соревнованиях.

Литература, используемая при подготовке программы:

1. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» под редакцией В.И.Лях, А.А.Зданевич «Просвещение», 2008 г.
2. Физичекая культура. 10-11 классы: учеб. Для общеобразоват. Учреждений **/** В.И.Лях, А.А.Зданевич; под ред. В.И.Ляха.- 8-е изд.\_М.:Просвещение, 2013. – 237 с.: ил.

**Основная литература для учителя:**

Физичекая культура. 10-11 классы: учеб. Для общеобразоват. Учреждений **/** В.И.Лях, А.А.Зданевич; под ред. В.И.Ляха.- 8-е изд.\_М.:Просвещение, 2013. – 237 с.: ил.

**Дополниельная литература для учителя**

1. Мишин Б.И., Настольная книга учителя физкультуры: справочно – методическое пособие. – М.: Астрель, 2003г.
2. Колодинский Г.А., Кузнецов В.С., Ритмические упражнения, хореография и игры на уроках физической культуры: методическое пособие. – М.: Дрофа, 2003г.
3. Кузнецов В.С., Упражнения и игры с мячом. – М.: НЦЭНАС, 2002г.
4. Кузнецов В.С., Физкультурно – оздоровительная работа в школе: методическое пособие. – М.: НЦЭНАС, 2002г.
5. Литвинов Е.Н., Виленский М.Я., Программа физического воспитания учащихся, основана на одном из видов спорта (баскетбол). – М.: Просвещение, 2002г.

Основная литература для учащихся:

Физичекая культура. 10-11 классы: учеб. Для общеобразоват. Учреждений **/** В.И.Лях, А.А.Зданевич; под ред. В.И.Ляха.- 8-е изд.\_М.:Просвещение, 2013. – 237 с.: ил.