**Аннотация**

**к рабочей программе «Физическая культура» 10 класс**

**2016-2017 учебный год.**

Рабочая программа по физкультуре 10 класса составлена на основе:

1. Федеральный компонент государственного образовательного стандарта общего образования 2004 год

2. Приказа Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014 г. № 253 “Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования” (с изменениями на 21.04.2016, приказ Минобразования №459)

 3.Авторской программы физкультура 10-11 кл Лях В. И.

4. Основная образовательная программа среднего общего образования МАОУ «Киевская СОШ»

5.Для работы по программе предполагается использование учебно-методического комплекта:

Учебник: Лях В. И. Физкультура. 10-11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2014.

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

**Требования к уровню подготовки обучающихся**

**Учащиеся должны 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 упражнении 2й 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.