**Аннотация к рабочим программам по физической культуре**

**Класс:** 10

**Уровень изучения учебного материала:** базовый.

**УМК, учебник:**

Преподавание физической культуры осуществляется по комплексной программе физического воспитания учащихся 1-11-х классов В.И.Ляха и А.А.Зданевича (М.; Просвещение, 2014 г.). Физическая культура. 10-11 классы: учебник для образовательных учреждений/ [М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торчкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2016 г.

**Количество часов для изучения:** 102

**Основные разделы (темы) содержания**:

Легкая атлетика: 32 часов.

Гимнастика: 18 часов.

Лыжная подготовка: 17 часов.

Спортивные игры: 35 часа.

Основы физической культуры и ЗОЖ: в процессе уроков.

**О требованиях к уровню подготовки учащегося для конкретного класса**:

В результате изучения выпускник 10 класса школы должен

***знать/понимать***

* роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
* основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
* способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

***уметь***

* составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
* выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх;
* выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, комплексы адаптивной физической культуры с учетом индивидуальной физической подготовленности и медицинских показаний;
* осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
* соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
* осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта; ***использовать*** приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
* проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
* включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

**Класс**: 11

**Уровень изучения учебного материала**: базовый.

**УМК, учебник:**

Преподавание физической культуры осуществляется по комплексной программе физического воспитания учащихся 1-11-х классов В.И.Ляха и А.А.Зданевича (М.; Просвещение, 2014 г.). Физическая культура10-11 классы: учебник для образовательных учреждений/ [М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торчкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2016 г.

**Количество часов для изучения**: 102

**Основные разделы (темы) содержания:**

Легкая атлетика: 32 часов.

Гимнастика: 18 часов.

Лыжная подготовка: 17 часов.

Спортивные игры: 35 часа.

Основы физической культуры и ЗОЖ: в процессе уроков.

**О требованиях к уровню подготовки учащегося для конкретного класса:**

В результате изучения выпускник 11 класса школы должен

***знать/понимать***

* роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
* основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
* способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

***уметь***

* составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
* выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх;
* выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, комплексы адаптивной физической культуры с учетом индивидуальной физической подготовленности и медицинских показаний;
* осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
* соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
* осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта; ***использовать*** приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
* проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
* включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.