

Аннотация к рабочей программе

1	Полное наименование рабочей программы	Рабочая программа по предмету «Физическая культура»
2	На каком уровне образования реализуется	СОО
3	Нормативная основа для разработки рабочей программы	<ul style="list-style-type: none"> - Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в РФ» - Федеральный компонент государственных образовательных стандартов - Образовательная программа среднего общего образования МБОУ «СЭЛ №45» - Учебный план МБОУ «СЭЛ №45» на 2019-2020 учебный год
4	Срок реализации рабочей программы	2 года (10-11 класс)
5	Планируемые результаты изучения учебного предмета	<ul style="list-style-type: none"> -Знать педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью; -Знать биодинамические особенности и содержание общеразвивающей и коррегирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья; -Знать физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды; -Знать возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности по средствам регулярных занятий физической культурой; -Применять индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышение физической подготовленности; -Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок; -Знать правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятии физическими упражнениями; -Выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх; -Осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки; -Соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов; -Осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта; -Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации

		<p>собственного досуга;</p> <ul style="list-style-type: none"> -Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения; -Разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности; -Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций; -Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях; -Пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой; -Включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг; -Физической подготовленности: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся. -Участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта; -Соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание;
--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------