**Аннотация к рабочей программе**

**учебного предмета «Физическая культура»**

среднего общего образования

1. **Документы**

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов (далее программа) составлена на основе следующих нормативных документов:

* Закон Российской Федерации от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 413 Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования
* Основная общеобразовательная программа среднего общего образования МБОУ «ВОК».

1. **Учебники**

В. И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура. 10 класс. Просвещение-2015

В. И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура. 11 класс. Просвещение- 2015

1. **Предметные результаты освоения основной образовательной программы среднего общего образования:**

* влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
* способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
* правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

**уметь**

* выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
* выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
* преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
* выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
* осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни**для

* повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
* подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
* организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
* активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

1. **Место предмета в учебном плане школы.**

В соответствии с учебным планом МБОУ «ВОК» на изучение физической культуры в средней школе выделяется **408 ч**.

Данная программа (10-11 классов) рассчитана на 102 часа в год при 3-х часовом занятии в неделю.

10 класс. Юноши- 102 ч.

10 класс. Девушки- 102 ч.

11 класс. Юноши- 102 ч.

11 класс. Девушки- 102 ч.

1. **Периодичность и формы текущего контроля и промежуточной аттестации.**

Используемые виды контроля: текущий, промежуточный и итоговый. Контроль осуществляется в соответствии с Положением о формах, периодичности и промежуточной аттестации обучающихся МБОУ «ВОК».