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

**Класс**: 10

**Уровень изучения учебного материала**: базовый

**УМК, учебник**:

Программа составлена на основе Федерального компонента государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования (2004 года) икомплексной программы физического воспитания учащихся. 10-11 кл. (В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2018), (учебник – В.И. Лях, А.А. Зданевич. Физическая культура 10-11 классы: учеб. Для общеобразовательных учреждений/ В.И. Лях, А.А. Зданевич; под редакцией В.И. Ляха. - М.: Просвещение, 2018

**Количество часов для изучения**:102

**Основные разделы (темы) содержания:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела | Кол-во часов |
| 1 | Физическая культура и основы здорового образа жизни. Легкая атлетика | 27 |
| 2 | Баскетбол | 14 |
| 3 | Волейбол | 16 |
| 4 | Лыжная подготовка | 24 |
| 5 | Гимнастические упражнения с элементами акробатики | 21 |
|  | Всего | 102 |

**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 вредных привычек;
* способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
* правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной 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, укрепления и сохранения 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 жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.
* понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.