



Университетская гимназия МГУ



**АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
учебного предмета «Физическая культура»
базового уровня среднего общего образования
для универсальных профилей**

Данная рабочая программа обеспечивает достижение образовательных результатов, предусмотренных ФГОС СОО по учебному предмету «Физическая культура» на базовом уровне среднего общего образования и выполнение основной образовательной программы Университетской гимназии (школа-интернат) МГУ имени М.В. Ломоносова.

Настоящая рабочая программа разработана на основе рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» на базовом уровне среднего общего образования к УМК автора В.И. Лях.

В соответствии с учебным планом Университетской гимназии рабочая программа рассчитана на 136 часов и реализуется за 2 учебных года в течение 1-2 полугодий.

Учебный предмет «Физическая культура» базового уровня среднего общего образования состоит из 2 учебных курсов:

- «Физическая культура. 10 класс» - 1 год обучения – 70 часов (35 недель по 2 часа в неделю);
- «Физическая культура. 11 класс» - 2 год обучения – 66 часов (33 недели по 2 часа в неделю).

Рабочей программой учебного предмета «Физическая культура» базового уровня среднего общего образования предусмотрено: в течение первого года обучения по итогам каждого полугодия – зачет, по итогам года – зачет; в течение второго года обучения по итогам каждого полугодия – зачет, по итогам года – зачет.

Преподавание ведется по учебникам УМК:

1. Физическая культура. 10 – 11 классы: базовый уровень: учебник / В.И. Лях. М.: Просвещение.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»
базового уровня среднего общего образования**

Предметные результаты

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» обучающийся научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способам контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правилам и способам планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» обучающийся получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.