

Пояснительная записка к рабочей программе по учебному предмету «Физическая культура». 10-11 классы

Уровень	Основание	Требования к уровню подготовки выпускников. В результате изучения учебного предмета обучающийся должен:		
		знать/понимать:	уметь:	использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:
Базовый уровень	Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями федерального компонента государственного стандарта среднего общего образования и Основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ «Самофаловская СШ».	- роль и значение регулярных занятий физической культурой и спортом для приобретения физической привлекательности, психической устойчивости, повышения работоспособности, профилактики вредных привычек, поддержания репродуктивной функции человека; - положительное влияние занятий физическими упражнениями с различной направленностью на формирование здорового образа жизни, формы организации занятий, способы контроля и оценки их эффективности.	- выполнять комплексы физических упражнений из современных оздоровительных систем с учетом состояния здоровья, индивидуальных особенностей физического развития и подготовленности; - выполнять индивидуальные акробатические и гимнастические комбинации на спортивных снарядах, технико-тактические действия в спортивных играх и упражнения с прикладной направленностью; - использовать приемы саморегулирования психофизического состояния организма, самоанализа и самооценки в процессе регулярных занятий физкультурно-спортивной деятельностью.	- выполнять физкультурно-оздоровительные и тренировочные занятия для повышения индивидуального уровня физического развития и физической подготовленности, формирования правильного телосложения, совершенствования техники движений и технических приемов в различных видах спорта; - применять средства физической культуры и спорта в целях восстановления организма после умственной и физической усталости; - уметь сотрудничать, проявлять взаимопомощь и ответственность в процессе выполнения коллективных форм физических упражнений и в соревновательной деятельности; - демонстрировать здоровый образ жизни.

Учебники:

❖ Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы. - М.: Просвещение, 2018. ❖ Лях В.И. Физическая культура (базовый уровень). 10-11 классы. М.: Просвещение, 2015 (электронный учебник).