

## **Аннотация к рабочей программе по физической культуре 10-11 классов**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, комплексной программы физического воспитания обучающихся и ориентирована на использование учебно-методического комплекта: «Комплексной программы физического воспитания 1-11 классы, автором – составителем которой является В.И Лях и А.А. Зданевич; издательство «Просвещение», Москва – 2011г. В программе нашли свое отражение условия образовательного учреждения (МБОУ СОШ п.Надвоицы), требования необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий.

**Цель** рабочей программы для 10-11 классов - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в старшей школе направлен на решение следующих задач:

- ✓ содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- ✓ формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;
- ✓ расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями базовых видов спорта, упражнений современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях;
- ✓ дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростносиловых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения двигательных действий, их согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);

- ✓ формирование знаний и представлений о современных оздоровительных системах физической культуры, спортивной тренировки и соревнований;
- ✓ формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;
- ✓ формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнения функций отцовства и материнства, подготовки к службе в армии;
- ✓ формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;
- ✓ дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции;
- ✓ закрепление потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта (на основе овладения средствами и методами их организации, проведения и включения в режим дня, а также как формы активного отдыха и досуга).

Учебный предмет «Физическая культура» изучается в 10-11 –х классах из расчёта 3 ч в неделю: 102 ч (34 учебные недели).

Рабочая учебная программа включает: пояснительную записку, планируемые результаты (личностные, метапредметные и предметные достижения обучающихся), содержание учебного предмета, календарно-тематическое планирование, тематическое планирование.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 669156940959655819463310575184336563501118402982

Владелец Пинаева Елена Викторовна

Действителен с 28.01.2025 по 28.01.2026