

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

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» на уровне среднего общего образования составлена на основе ФГОС СОО, утвержденного приказом Министерства просвещения Федерации от 30 сентября 2022 г. № 287, Федерального закона «Об образовании в РФ» от 29.12.2012г. №273-ФЗ, Основной образовательной программы среднего общего образования МАОУ «Дюсметьевская СОШ», Локального нормативного акта «Положение о рабочей программе учителя-предметника»  
На изучение курса в каждом классе отводится по 3ч. в неделю, за учебный год 102 часа.

Целями физического воспитания в 10-11 классах являются:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку 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 физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно - силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Структура курса (перечень основных разделов) А.

Легкая атлетика.

Б. Гимнастика.

В. Кроссовая подготовка.

Г. Спортивные игры: баскетбол, волейбол.