

**Аннотация рабочей программы учебного предмета
«Физическая культура»
10-11 классы**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 10-11 классов общеобразовательных учреждений составлена в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования.
- Примерная программа по физической культуре среднего общего образования.

Цели и задачи обучения физической культуры

Цель: 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.

Задачи:

- 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, скоростно-силовых, 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).

Место предмета в структуре ООП

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана для обучающихся 10-11 -х классов, изучающих данный учебный предмет, включенный в обязательную часть учебного плана среднего общего образования, в течение 2 лет обучения.

Планируемые результаты освоения обучающимися 10-11 классов содержания учебного предмета соотносятся с планируемыми результатами освоения ООП СОО: личностных, метапредметных и предметных результатов.

Общая трудоемкость по предмету

Рабочая программа реализуется в течение 2 лет обучения в следующем объеме:

Класс	Количество учебных недельных часов	Количество учебных часов в течение учебного года
10	3	102
11	3	99
Итого за 2 года обучения		201

Основные разделы предмета

10-11 класс

- 1.Знания о физической культуре
- 2.Способы физкультурной деятельности
- 3.Физическое совершенствование

Формы текущего и контроля и промежуточной аттестации

В соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся МБОУ «РСШ№2», промежуточная аттестация по физической культуре учащихся 10-11-х классов осуществляется: в форме сдачи практических нормативов по пятибалльной системе.