**Аннотация к рабочей программе по физкультуре**

**10-11 классов на 2023-2024 учебный год**

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, авторской программы Лях В.И, Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». – М.: Просвещение, 2008г.

**Сведения об учебниках.**

Для реализации Рабочей программы используется учебно-методический комплект, включающий учебник (Лях В. И., Виленского М.Я. Физическая культура (базовый уровень): 10-11 класс. – М.: Просвещение, 2012) и методическое пособие для учителей (Комплексная программа физического воспитания: Программы общеобразовательных учреждений: 1–11 классы / авт.-сост. В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2014).

**Место учебного предмета в учебном плане**

По учебному плану МБОУ Сокольчинской СОШ № 3 в 10 классе 102 часа в год (3 раза в неделю), в 11 классе 68 часов в год (2 раза в неделю), всего программой предусмотрено 170 часов, третий час реализуется образовательной организацией за счет внеурочной деятельности и за счёт посещения обучающимися спортивных секций, школьных спортивных клубов, включая использование учебных модулей по видам спорта.

Рабочая программа по физической культуре разработана с учетом особенностей в организации учебно-образовательного процесса, исходящих из условий материально-технической базы школы.

Цель изучения дисциплины - формирование разносторонне физически развитой личности. Структура программы является формой представления учебного предмета как целостной системы, отражающей внутреннюю логику организации учебно-методического материала, и включает в себя следующие элементы:

1) пояснительную записку, в которой конкретизируются общие цели общего образования с учётом специфики учебного предмета;

2) содержание учебного предмета, курса; 3) календарно-тематическое планирование;

4) описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса;

Физическая культура является предметом Федерального компонента учебного плана ОУ базовый уровень, на реализацию которого отводится 3 (2) недельных часа. Программа реализуется на базовом образовательном уровне.

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физическойприродычеловека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам:

-знания (информационный компонент деятельности),

- физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности)

- способы деятельности.

**Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов направлены:**

- 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.

 В результате изучения предмета «Физическая культура» выпускник средней школы должен: знать/понимать

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни,

- организация активного отдыха и профилактике вредных привычек;

- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

- способы закаливания организма;

- составлять и выполнять комплексы упражнений утреней и корригирующей гимнастики с учётом индивидуальных особенностей организма;

 - выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх;

 - выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, комплексы адаптивной физической культуры с учётом индивидуальной физической подготовленности и медицинских знаний;

- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведения туристических походов;

- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

— осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

 — соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов; — осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта.

- умение выполнять нормативы Всероссийского спортивного комплекса Готов к Труду и Обороне “ГТО”.