

## **Аннотация**

### **к рабочей программе учебного предмета «Физическая культура» 11 класс**

Данная рабочая программа ориентирована на обучающихся 11 класса и реализуется на основе следующих документов:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 г. **(с изменениями и дополнениями)**.
2. Федеральный Государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. № 1897 **(с изменениями и дополнениями)**.
3. Основная образовательная программа ООО МКОУ Баклушинской СШ.
4. Устав МКОУ Баклушинской СШ.
5. Распоряжение Министерства образования Ульяновской области №1146-р от 12.04.2011г. «Об утверждении регионального базисного плана и примерных учебных планов образовательных учреждений Ульяновской области, реализующих программы общего образования».
6. Федеральный перечень учебников, рекомендованных Министерством образования и науки Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях (приказ Министерства образования № 253 от 31.03.2014 г. «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования) **(с изменениями и дополнениями)**.
7. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10-11 классы : учебное пособие для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. – 6-е изд. - М.: Просвещение, 2021

#### **Рабочая программа состоит из следующих разделов:**

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета в соответствии с ФГОС.
2. Содержание учебного предмета.
3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

**Место предмета в учебном плане:** программа рассчитана на 99 ч, 3 часов в неделю.

**Цели курса:** 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 курса:**

- # 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).

**Преподавание ориентировано на использование учебника:** Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций : базовый уровень / В. И. Лях.– 5-е изд. – М. : Просвещение, 2018.