АННОТАЦИЯ
к рабочей программе

Учебный предмет	Физическая культура
Класс	10-11
Предметная область	Физическая культура
Уровень (базовый, углубленный)	Базовый
Рабочая программа составлена на основе:	- федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (приказ Минобрнауки РФ от 17.12.2010 г. № 1897; - Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10—11 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М. : Просвещение, 2021. — 80 с. https://catalog.prosv.ru/item/40403
УМК	Лях В.И. Физическая культура. 10 – 11 классы : учебник для общеобразоват. организаций : базовый уровень / В.И. Лях. – 7-е изд., перераб. и доп. – М. : Просвещение, 2019. – 271 с. : ил.
Место предмета в учебном плане	Обязательная часть
Количество часов: в неделю/за год	10 класс - 3/105 11 класс - 3/102
Цели и задачи изучения курса	**Изучение курса физической культуры направлено на достижение следующих целей:** - 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. **Изучение предмета «Физическая культура» способствует решению следующих задач:** -формирование знаний и выработке умений использовать современные средства физической культуры и спортивной тренировки для укрепления здоровья, противостояния стрессам, отдыха и досуга. - 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, спо-

	собностей 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).