

**АННОТАЦИЯ**  
**К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ**  
**УРОВНЯ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**  
**10-11 КЛАССЫ**

**Нормативные правовые документы, на основании которых  
составлена рабочая программа**

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 413 от 17.05.2012 г.) с изменениями и дополнениями
3. Основная образовательная программа среднего общего образования ФГКОУ «Оренбургское президентское кадетское училище»
4. Программа по физической культуре 10-11 классы / В.И. Лях. - М.: «Просвещение».

**Учебно-методический комплекс (УМК)**

Физическая культура. Лях В.И. (10-11) (Базовый уровень)  
10-11 класс - М.: Просвещение, 2020.

**Цель изучения учебного предмета**

Усвоение содержания предмета «Физическая культура» и достижение обучающимися результатов изучения в соответствии с требованиями, установленными Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, и требованиями основной образовательной программы основного общего образования, 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 учебного предмета**

- 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, скоростносиловых, 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)

### **Срок реализации**

Рабочая программа рассчитана на 2-летний срок освоения.

### **Количество часов на изучение учебного предмета**

Общее количество часов за уровень среднего общего образования составляет 204 часа со следующим распределением часов по классам:

10 класс - 3 часа в неделю, 102 часа в год

11 класс – 3 часа в неделю, 102 часа в год