

## **Аннотация к рабочей программе по учебному предмету «Физическая культура» 10-11 классы**

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» 10-11 классы составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 с изменениями в последней редакции 24.09.2020 № 519);
- Примерной основной образовательной программы среднего общего образования (от 12.05.2016, протокол №2/16) ;
- Приказа Минпросвещения России от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Устава школы;
- Положения о рабочей программе учебных предметов, курсов, в том числе курсов внеурочной деятельности (в редакции от 20.08.2020 №606).

Курс «Физическая культура» на базовом уровне направлен на достижение следующих результатов:

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Срок реализации программы – **2 года**.

**Содержание программы** представлено следующими разделами: планируемые результаты изучения учебного предмета, содержание учебного предмета, тематическое планирование с указанием количества часов отводимых на изучение каждой темы, приложение 1 (календарно-тематическое планирование).

Согласно учебному плану МАОУ «СОШ №3» на изучение предмета «Физическая культура» отводится:

Класс	Количество часов в неделю	Количество часов в год
10	2	68
11	2	68
Всего за 2 года обучения		136