

**АННОТАЦИЯ**  
**К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**  
**для 10 класса среднего общего образования на 2022-2023 учебный год**

**ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Настоящая рабочая программа составлена на основе примерной программы по физической культуре. Предметная линия учебников А. П. Матвеева. 10–11 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций / А. П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2020. –

Программа разработана в соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

В современном обществе образование становится единственно возможным средством законного достижения человеком социального равенства, обеспечения собственного благополучия и благополучия общества. Как результат этого, формирование личности, готовой к активной и творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, является сегодня основополагающей установкой развития отечественной системы школьного образования.

Таким образом, **целью** образования в области физической культуры является формирование разносторонне развитой личности, способной активно и творчески использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения здоровья, оптимизации трудовой деятельности, организации индивидуального отдыха и досуга. В старшей школе данная цель конкретизируется и заключается в формировании потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по самостоятельному использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами, показателями здоровья и режимом индивидуальной жизнедеятельности.

В рамках реализации этой цели рабочая программа содействует решению следующих образовательных **задач**:

- формированию представлений о современных оздоровительных системах физической культуры, об их роли и значении в укреплении и сохранении здоровья, о профилактике заболеваний и раннего старения, предупреждении психических напряжений и повышении стрессоустойчивости;
- формированию системы знаний о состоянии собственного здоровья и функциональных возможностях организма, способах индивидуализации занятий физической культурой а соответствии с данными самонаблюдения и контроля;
- овладению современными средствами и методами организации и проведения индивидуально ориентированных форм занятий физической культурой, принципами их включения в структуру жизнедеятельности, в режим дня, в формы активного отдыха и досуга;
- обогащению двигательного опыта современными технологиями из популярных оздоровительных систем физической культуры, техническими действиями базовых видов спорта и прикладно-ориентированной физической подготовки;
- укреплению здоровья, повышению функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма, обеспечению прироста показателей в развитии основных физических качеств;
- совершенствованию навыков совместной деятельности и творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культурой, воспитанию таких качеств межличностного общения, как уважение, доброжелательность, толерантность.

**МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Согласно Базисному учебному плану образовательной организации для изучения дисциплины «Физическая культура» на этапе среднего общего образования, отводится: в 10 классе 105 часов, из расчёта 3 часа в неделю.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

№	Раздел	Кол-во час	Практическая часть	
			кол-во контрольных работ	Кол-во практических работ
	<b>ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>	12	0	0
	<b>ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ</b>	6	0	0
	<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>	87	0	0
	Всего:	105	0	0

## АННОТАЦИЯ

### К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

для 11 класса среднего общего образования на 2022-2023 учебный год

Настоящая рабочая программа составлена на основе примерной программы по физической культуре. Предметная линия учебников А. П. Матвеева. 10–11 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций / А. П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2020. –

Программа разработана в соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

В современном обществе образование становится единственно возможным средством законного достижения человеком социального равенства, обеспечения собственного благополучия и благополучия общества. Как результат этого, формирование личности, готовой к активной и творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, является сегодня основополагающей установкой развития отечественной системы школьного образования.

Таким образом, **целью** образования в области физической культуры является формирование разносторонне развитой личности, способной активно и творчески использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения здоровья, оптимизации трудовой деятельности, организации индивидуального отдыха и досуга. В старшей школе данная цель конкретизируется и заключается в формировании потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по самостоятельному использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами, показателями здоровья и режимом индивидуальной жизнедеятельности.

В рамках реализации этой цели рабочая программа содействует решению следующих образовательных **задач**:

- формированию представлений о современных оздоровительных системах физической культуры, об их роли и значении в укреплении и сохранении здоровья, о профилактике заболеваний и раннего старения, предупреждении психических напряжений и повышении стрессоустойчивости;
- формированию системы знаний о состоянии собственного здоровья и функциональных возможностях организма, способах индивидуализации занятий физической культурой а соответствии с данными самонаблюдения и контроля;
- овладению современными средствами и методами организации и проведения индивидуально ориентированных форм занятий физической культурой, принципами их включения в структуру жизнедеятельности, в режим дня, в формы активного отдыха и досуга;
- обогащению двигательного опыта современными технологиями из популярных оздоровительных систем физической культуры, техническими действиями базовых видов спорта и прикладно-ориентированной физической подготовки;
- укреплению здоровья, повышению функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма, обеспечению прироста показателей в развитии основных физических качеств;
  - совершенствованию навыков совместной деятельности и творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культурой, воспитанию таких качеств межличностного общения, как уважение, доброжелательность, толерантность.

### МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Согласно Базисному учебному плану образовательной организации для изучения дисциплины «Физическая культура» на этапе среднего общего образования, отводится: в 11 классе 102 часа из расчёта 3 часа в неделю.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

№	Раздел	Кол-во час	Практическая часть	
			кол-во контрольных работ	Кол-во практических работ
	<b>ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>	16	0	0
	<b>ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ</b>	12	0	0
	<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>	74	0	0
	Всего:	102	0	0