Аннотация для 11 класса

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для **11** класса разработана в соответствии с

* Федеральным государственным образовательным стандарта основного общего образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413) с изменениями и дополнениями, Основной образовательной программы СОО МОУ Тимирязевской СШ (приказ № 420 от 27.08. 2021 года).
* Основной образовательной программы СОО МОУ Тимирязевской СШ (приказ № 276 от 26.05. 2021 года).

С учётом рабочей программы: В.И. Лях. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха 10-11 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / - М. Просвещение, 2019.

Рабочая программа ориентирована на УМК Физическая культура. 10 – 11 классы: учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень. Под редакцией В.И. Ляха.- М.: Просвещение, 2020.

Общие цели и задачи учебного предмета, обоснованные в ФГОС СОО:

**Целью изучения предмета** - является 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, 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).

На изучение предмета «Физическая культура» в 11 классе в учебном плане МОУ Тимирязевской СШ на 2021-2022 учебный год отводится 2 учебных часа в неделю ( 68 учебных часов в год).