Аннотация к рабочей программе дисциплины «Физическая культура» 10-11 класс. Рабочая программа по предмету "Физическая культура" для 10-11 классов составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:1.Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (статья 2,12). 2. Авторской программы В. И. Ляха "Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов" (М.: Просвещение, 2012г). 3. Учебный план МАОУ СОШ№2 г.Томска на 2020-2021г; Цели и задачи: изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижения следующих целей: -развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;-воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребность в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;-овладения технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащения индивидуального опыта знаниями специально-прикладными физическими упражнениям и базовыми видами спорта;-освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;- приобретения компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями. Образовательный процесс в области физической культуры в средней школе строится так, чтобы были решены следующие *задачи:*

• содействие гармоничному физическому развитию, выработку 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 подготовки;

• расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

• развитие координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способности к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) и кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) способностей;

• формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значение занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнения функции отцовства и материнства, подготовка к службе в армии;

• закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;

• формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;

• развитие психических процессов и обучение основам психической реакции.

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-корригирующей направленности; составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры; 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). Курс изучение физической культуры на ступени среднего общего образования отводиться 204 часа из расчета 3 часа в неделю в 10-11 классах. Рабочая программа для 10 класса рассчитана на 3 часа в неделю общий объем 102 часа. Рабочая программа для 11 класса рассчитана на 3 часа в неделю общий объем 102 часа.