**Аннотация к рабочей программе по физической культуре в 10-11 классах (2023-2024уч.год)**

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов составлена на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательных учреждений. Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич, разработанной на основе государственного стандарта основного общего образования и минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся основной школы по физической культуре (допущено Министерством образования и науки Российской Федерации, 2-е издание, Москва: «Просвещение», 2005 год).

Программа рассчитана на 204 часа: 10 класс – 102 часа, 11 класс – 102 часа.

**ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ
10-11 КЛАССОВ НАПРАВЛЕНЫ НА:**

* *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 подготовленности,*
* *Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях,*
* *Дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей;*
* *Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культурой для будущей, трудовой деятельности, подготовку к службе в армии;*
* *Закрепление потребностей к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;*
* *Формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, выдержки, самообладания;*
* *Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции*.

Учебно-методический комплект:

Под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича. Учебник по физической культуре дляучащихся10-11 классов общеобразовательных учреждений. 3-е издание, Москва: «Просвещение» 2008 год.

***Тематическое планирование***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Класс** | **Раздел** | **Количество часов** | **Уроки контролирующего характера** | **Воспитательный потенциал урока** | **ЦОР** |
| **10 класс** | Спортивные игрыГимнастикаЛегкая атлетикаЛыжная подготовкаЭлементы единоборств | **31****18****27****23****3** | **6****5****6****15** | **- Повышение двигательной активности****- Повышенный эмоциональный фон****- Волевые усилия****- развитие речи****- воспитание стремления к здоровому образу жизни****-воспитание культуры безопасного отношения к себе, к окружающему миру****- формирование и сплочение классных коллективов****-воспитание товарищества, взаимовыручки, милосердия** | [**https://infourok.ru/sportivnye-igry-dlya-10-11-klassov-4847386.html**](https://infourok.ru/sportivnye-igry-dlya-10-11-klassov-4847386.html)[**https://infourok.ru/urok-gimnastika-klass-874708.html**](https://infourok.ru/urok-gimnastika-klass-874708.html)[**https://infourok.ru/konspekt-po-fizkulture-klass-legkaya-atletika-726245.html**](https://infourok.ru/konspekt-po-fizkulture-klass-legkaya-atletika-726245.html)[**https://infourok.ru/urok-lizhnaya-podgotovka-v-klassah-2511044.html**](https://infourok.ru/urok-lizhnaya-podgotovka-v-klassah-2511044.html)[**https://infourok.ru/user/n-n-n17/page/elementy-edinoborstv1**](https://infourok.ru/user/n-n-n17/page/elementy-edinoborstv1) |
| 11 класс | Спортивные игрыГимнастикаЛегкая атлетикаЛыжная подготовкаЭлементы единоборствПлавание | **31****18****27****20****3****3** | **4****6****13****9** | **- Повышение двигательной активности****- Повышенный эмоциональный фон****- Волевые усилия****- развитие речи****- воспитание стремления к здоровому образу жизни****-воспитание культуры безопасного отношения к себе, к окружающему миру****- формирование и сплочение классных коллективов****-воспитание товарищества, взаимовыручки, милосердия** | [**https://infourok.ru/sportivnye-igry-dlya-10-11-klassov-4847386.html**](https://infourok.ru/sportivnye-igry-dlya-10-11-klassov-4847386.html)[**https://infourok.ru/urok-gimnastika-klass-874708.html**](https://infourok.ru/urok-gimnastika-klass-874708.html)[**https://infourok.ru/konspekt-po-fizkulture-klass-legkaya-atletika-726245.html**](https://infourok.ru/konspekt-po-fizkulture-klass-legkaya-atletika-726245.html)[**https://infourok.ru/urok-lizhnaya-podgotovka-v-klassah-2511044.html**](https://infourok.ru/urok-lizhnaya-podgotovka-v-klassah-2511044.html)[**https://infourok.ru/user/n-n-n17/page/elementy-edinoborstv1**](https://infourok.ru/user/n-n-n17/page/elementy-edinoborstv1)[**https://infourok.ru/ktp-po-plavaniyu-klass-1216901.html**](https://infourok.ru/ktp-po-plavaniyu-klass-1216901.html) |