

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Балаганская средняя общеобразовательная школа № 2

**АННОТАЦИЯ**  
**К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ПО**  
**учебному предмету**  
**«Физическая культура»**  
**10-11 класс**

Целью реализации основной образовательной программы среднего общего образования по учебному предмету «Физическая культура» является усвоение содержания учебного предмета «Физическая культура» и достижение обучающимися результатов изучения в соответствии с требованиями, установленными Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования и основной образовательной программой среднего общего образования МБОУ Балаганской СОШ № 2.

Программа рассчитана на 204 часа, со следующим распределением часов обучения по классам:

10 класс – 102 часа;

11 класс – 102 часа.

Главными задачами реализации учебного предмета «Физическая культура» являются:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать 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 физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значений занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

**УМК:** Лях В.И., Комплексная программа физического воспитания учащихся 10–11-х классов. – М.: Просвещение, 2019.