**Аннотация к рабочей программе по физической культуре**

**10-11 классы**

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с федеральным компонентом государственного образовательного стандарта общего образования, программы общеобразовательных учреждений: Комплексной программы физического воспитания 1-11 классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2021 г. и содержит обязательный минимум содержания образования и требования к подготовке учащихся**.**

**Используемый учебник:** В.И. Лях, А.А. Зданевич. «Физическая культура 10-11 класс (базовый уровень)». М., Просвещение, 2021 год.

Программа реализуется на базовом образовательном уровне. В 10 классе рабочих недель 35 – 105 учебных часов; в 11 классе рабочих недель 34 – 102 учебных часа.

**Изучение физической культуры на ступени среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих целей**:

* **развитие** основных физических качеств и способностей,
* **укрепление** здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
* **формирование** культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
* **воспитание**устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
* **освоение**знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роль в формировании здорового образа жизни.

**Требования к уровню подготовки учеников**

**В результате изучения физической культуры ученик должен**

**знать/понимать**

* роль физической культуры и спорта в формировании здорового об­раза жизни, организации активного отдыха и профилактике вред­ных привычек;
* основы формирования двигательных действий и развития физиче­ских качеств;
* способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

**уметь**

* составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и кор­ригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностейорганизма;
* выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетическиеупражнения, технические действия в спортивных играх;
* выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовлен­ности;
* осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и инди­видуальной физической подготовленностью, контроль за техни­кой выполнения двигательных действий и режимом физическойнагрузки;
* соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
* осуществлять судейство школьных соревнований по одному из ба­зовых видов спорта;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни** для:

* проведения самостоятельных занятий по формированию телосло­жения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совер­шенствованию техники движений;
* включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.