

**Аннотация к рабочей программе по физической культуре  
для 10-11 классов МБОУ ЦО № 49  
2023 – 2024 учебный год**

Рабочая программа по физической культуре учителя физической культуры Савельевой О.А. составлена в соответствии с Федеральными образовательными программами (на сайте Конструктор рабочих программ <https://edsoo.ru/konstruktor-rabochih-programm/?ysclid=lopke1y7le259257859>).

Задачами изучения физической культуры являются:

- Сформировать гражданскую позицию обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;
- Сформировать здоровый и безопасный образ жизни, ответственное отношения к своему здоровью;
- Научить планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;
- Научить проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки, исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях;
- Научить выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании.

На изучения предмета «Физическая культура» в 10-11 классах отводится по 102 часа (3 часа в неделю).

**Учебно-методическое обеспечение:**

- Физическая культура, 10-11 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
- Физическая культура, 10-11 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
- Физическая культура, 10-11 классы/ Матвеев А.П., Палехова Е.С., Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
- Физическая культура, 10-11 классы/ Погадаев Г.И., Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение».