**Аннотация к рабочей программе**

**учебного предмета "Физическая культура", 11 класс.**

Программа по физической культуре на уровне среднего общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования, представленных в ФГОС СОО, учебного плана МБОУ «Черноморская СШ №3 им. Пудовкина Ф.Ф.» на 2023/2024 учебный год (приказ от 31.08.2023 № 496), программы воспитания МБОУ «Черноморская СШ №3 им. Пудовкина Ф.Ф.» на 2023/2024 учебный год (приказ от 23.08.2023 № 454).

Данная программа рассчитана на 102 часа ( 3 часа в неделю).

**Цели:**

- формирование у учащихся здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта;

- содействие в сохранении и улучшении здоровья учащихся средствами физической культуры и спорта;

- создание условий для развития школьного спорта;

- ориентацию учащихся выпускных классов на выбор профессии в сфере физической культуры и спорта.

**Задачи: содействие гармонического развития личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояние стрессам;**

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

- формирование знаний о закономерностях двигательной активности спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;

- углубленное представление об основных видах спорта;

- закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиями любимым видом спорта в свободное время;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействие развитию психических процессов и обучение психической саморегуляции;

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **11 класс** | | **Модуль рабочей программы воспитания «Школьный урок»** | **Кол-во часов** |
| **1** | Легкая атлетика | Урок «ОБЖ» (урок подготовки детей к действиям в условиях различного рода ЧС, соблюдение техники безопасности во время учебно-воспитательного процесса) | 25 |
| **2** | Волейбол | Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ | 21 |
| **3** | Баскетбол |  | 18 |
| **4** | Кроссовая подготовка | Урок, посвящённый Всемирному дню без табака | 8 |
| **5** | Гимнастика |  | 15 |
| **6** | Футбол |  | 15 |
|  | Всего: |  | **102** |

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение**

<https://media.prosv.ru/static/books-viewer/index.html>. Электронный учебник Матвеев А.П. Физическая культура. 10-11 классы

<https://resh.edu.ru/> - «Российская электронная школа»;

<http://fizkulturavshkole.ru/> - Физкультура в школе;

<http://fizkultura-na5.ru/> - Физкультура на 5;

<https://moeobrazovanie.ru/online_test/fizkultura>

<https://testedu.ru/test/fizkultura/>

https://videouroki.net/tests/fizkultura/

Секундомер – 1шт

Рулетка – 1шт

Мячи для метания (150гр)-3шт

Гранаты (500гр) 3шт

Гранаты 700гр-3шт

Мячи футбольные (футзал)-8 шт

Мячи волейбольные-6 шт

Мячи баскетбольные – 6шт

Волейбольная сетка -1шт

Кегли -1комплект

Скакалки -6 шт

Свисток -1шт

Брусья разновысокие 1шт.

Перекладина -1шт

Гимнастический козел -1шт.

Мостик -1 шт

Маты гимнастичесие -7шт.

Гимнастичесие скамейки -2шт.

Обручи – 4шт