

Аннотация к рабочей программе по предмету
«Физическая культура»
10-11 класс

Рабочая программа по физической культуре для 10 - 11 классов составлена на основе авторской программы по физической культуре для 10 - 11 классов общеобразовательных учреждений автор-составитель: В.И. Лях. Программа разработана в соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Тематическое планирование включает теоретические и практические занятия и соответствует материалам учебника для 10-11 классов (автор - В.И. Лях).

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизация трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих **задач**:

- ✓ содействие гармоничному физическому развитию, выработка 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 базовых видов спорта, упражнений современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях;
- ✓ дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей;
- ✓ формирование знаний и представлений о современных оздоровительных системах физической культуры спортивной тренировки и соревнований;
- ✓ формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;
- ✓ формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;
- ✓ дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции;
- ✓ закрепление потребности в регулярных занятиях физическими

упражнениями и избранным видом спорта (на основе овладения средствами и методами их организации, проведения и включения в режим дня, а также как формы активного отдыха и досуга).

В основу рабочей программы по физической культуре положены актуальные в настоящее время основные принципы и идеи: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества; личностно-ориентированный и деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, соблюдение дидактических правил; расширение метапредметных связей.

На изучение физической культуры в 10-11 классах отводится 3 часа в неделю (201 ч.).