Аннотация к рабочей программе по физической культуре

среднее общее образование, 10-11 классы

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование программы | Рабочая программа по физической культуре |
| Основной разработчик программы | ШМО учителей физической культуры, ОБЖ, ИЗО, технологии,музыки. |
| Адресность программы | для учащихся 10-11 классов общеобразовательных школ |
| УМК | УМК «Физическая культура 10-11 классы» под редакцией В. И. Ляха. |
| Основа программы | * Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования; * Примерная программа по учебному предмету «ОБЖ»; * Авторской программы «Физическая культура 10-11 классы» под редакцией В. И. Ляха. |
| Цели и задачи программы | 1. содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;  2. формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;  3. расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями базовых видов спорта, 4 упражнений современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях;  4. дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростносиловых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения двигательных действий, их согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);  5. формирование знаний и представлений о современных оздоровительных системах физической культуры, спортивной тренировки и соревнований;  6. формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;  7. формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнения функций отцовства и материнства, подготовки к службе в армии;  8. формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;  9.# дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции;  10. 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) |
| Срок реализации | 2 года |
| Количество часов | 209 часа  10 класс-105часов  11 класс-104часа |