

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

### Нормативные документы, в соответствии с которыми составлена рабочая программа:

1. Государственного образовательного стандарта общего образования (федеральный компонент) (в ред. Приказов Минобрнауки РФ от 03.06.2008 N 164, от 31.08.2009 N 320, от 19.10.2009 N 427)
2. Гигиенических требований к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях. Санитарно-эпидемиологические правила СанПиН.
3. Закона РФ «Об образовании» от 29.12.2012 №273-ФЗ

### Рабочая программа соответствует УМК:

Лях В. И., А. А. Зданевич. Физическая культура. 10-11 классы. Учебник для образовательных учреждений. - М.; Просвещение, 2014.

**Цель обучения** - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

### Задачи:

- 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 (силовых, скоростносиловых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения двигательных действий, их согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);
- 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 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;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, 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).

**Количество часов по учебному плану, отведенных на изучение предмета «Физическая культура»:**

10 класс – 2 часа в неделю, 68 часов в год, 34 учебные недели;

11 класс – 2 часа в неделю, 68 часов в год, 34 учебные недели;

Третий час учебного предмета «Физическая культура» используется на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

Третий час физической культуры реализуется через курс «Спортивные игры» - 34 часа в год.

Итого – 102 часа в год.

**Разделы рабочей программы с указанием количества часов:**

**10-11 класс**

<i>№ п.п.</i>	<i>Изучаемый материал</i>	<i>Кол-во часов</i>
1	Легкая атлетика	25
2	Гимнастика с основами акробатики	5
3	Спортивные игры	21
4	Лыжная подготовка	17
5	Курс «Спортивные игры»	34

**Промежуточная аттестация – апрель - май**