

Аннотация к рабочей программе по физической культуре 10-11 классов

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов **составлена в соответствии** с Федеральным государственным образовательным стандартом второго поколения основного общего образования и Рабочей программой по физической культуре М. Просвещение 2015 для 10-11 классов.

Актуальность.

В системе школьного образования учебный предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания личности. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня, внеклассной работы, физкультурно– массовыми и спортивными мероприятиями – достигается формирование физической культуры личности. Физическая культура личности включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, использование для укрепления здоровья и хорошего самочувствия оздоровительных упражнений и гигиенических процедур. Она предполагает также должную культуру освоенных двигательных действий (движений), телосложения, здоровья и соответствующий уровень физической подготовленности. Занятия по физической культуре создают неограниченные возможности для развития самостоятельности и активности, формируют у учащихся такие потребности, как стремление к саморазвитию, самосовершенствованию, самореализации и творчеству.

1.2. Общая цель учебного предмета:

*формирование разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности по физической культуре для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи обучения:

* содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояние 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 систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях;

* дальнейшее развитие координационных (быстроты перестроения двигательных действий, их согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) 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 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 включая в режим дня, а также как формы активного отдыха и досуга);

1.3 Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

На изучение предмета отводится 201 часов. В том числе:

в 10 классе - 102 часа, (3 часа в неделю)

в 11 классе – 99 часа, (3 часа в неделю)

1.4 УМК: Лях В.И., Физическая культура 10-11 кл. М. Просвещение. 2020