

## **Аннотация к рабочей программе по физической культуре 10-11 классы.**

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 10-11-х классов составлена на основе:

федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;

авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 10-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2018г.) и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 10—11 классы» (М.:Просвещение).2018г.

Общей **целью** образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, программа основного общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических **задачах**:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
  - формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
  - приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
  - освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.
- Учебный предмет «Физическая культура» строится так, чтобы были решены следующие задачи у учащихся 10-11 классов:
- содействие гармоническому физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические факторы и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояние стрессам;
  - расширение двигательного опыта посредством овладение двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
  - дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
  - формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности, подготовка к службе армии;
  - закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видам спорта;

- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, уверенности, выдержки, самообладание;
- развитию психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры, – 204 часа: в 10 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 11 классе – 102 часа (3 часа в неделю). Общее число часов, рекомендованных для изучения вариативных модулей физической культуры, – 68 часов: в 10 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 11 классе – 34 часа (1 час в неделю).