

АННОТАЦИЯ К ПРОГРАММЕ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 10-11 КЛАССЫ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая учебная программа предмета «Физическая культура» среднего общего образования составлена в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного образовательного стандарта среднего общего образования по физической культуре (базовый уровень), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 05.03.2004 № 1089, Примерной программой основного общего образования по физической культуре и разработана в соответствии с «Комплексной программой по физическому воспитанию 1-11 классов». Авторы В.И.Лях, А.А.Зданевич, 2013г.

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

- **Достижение этой цели обеспечивается решением следующих задач:**
- содействие гармоничному физическому развитию, выработку 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 физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты, перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функций отцовства и материнства, подготовки к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видам спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

МЕСТО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Базисный учебный план отводит 204 часа на изучение предмета на этапе основного общего образования:

10 класс – 102 часа (3 часа в неделю);

11 класс – 102 часа (3 часа в неделю).

УМК

1. В.И. Лях. Физическая культура. 10-11 классы: учебник. - М. Просвещение. 2015, 2016.