

Аннотация к рабочей программе

Предмет	Физическая культура
Класс	10-11
Уровень освоения	базовый
Нормативная база программы	<ul style="list-style-type: none"> • Ф3 от 29.12.2012 №273 «Об образовании в Российской Федерации» • Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования • Примерная образовательная программа среднего общего образования. • Концепции содержания образования школьников в области физической культуры • Авторская программа по физической культуре для общеобразовательных учреждений, авторы: В.И. Лях, 10-11 класс
УМК, на базе которого программа реализуется	УМК «Физическая культура», 10-11 классы, под ред. Ляха В.И.
Место учебного предмета в учебном плане	Учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности». Учебный план предусматривает обязательное изучение физической культуре в 10-11 классах в объеме 136 часов (2 часа в неделю, 68 часов в год).
Цель реализации программы	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.
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> • 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

	<p>оздоровительных системах физической культуры, спортивной тренировки и соревнований;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 целеустремлённости, 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).
Структура программы	<p>Рабочая программа включает в себя следующие разделы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • планируемые результаты; • содержание учебного предмета, курса; • тематическое планирование с указанием часов, отводимых на освоение каждой темы раздела.