

Аннотация к рабочей программе

Рабочая программа по предмету «физическая культура» для 10-11 классов разработана на основе: Физическая культура. Рабочие программы 10 - 11 классы; В.И. Лях. Предметная линия учебников В.И. Ляха - М.: Просвещение, 2015 г.

Для реализации данной программы используется линия учебно-методических комплектов: Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций/ авторы В.И.Лях, М. Я. Виленский и др.- М.:Просвещение,2015.

В соответствии с учебным планом основного общего образования МБОУ «Волоконовская средняя общеобразовательная школа № 1» г. Волоконовского района Белгородской области, на освоение программы по физической культуре выделяется 204 ч на два года обучения (по 3 ч в неделю), 34учебныхнедели по102 часа в год.

Раздел «Знания о физической культуре» изучается в 10-11 классах – 8 часов в год, 2 часа в четверть из расчета 1 час (тема) по 10-15 минут урока.

При отсутствии снежного покрова раздел «лыжная подготовка», осуществляется посредством имитации техники лыжных ходов.

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

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в старшей школе направлен на решение следующих **задач**:

- 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 физическойподготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями базовых видовспорта, упражнений современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложностиусловиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно- силовых, 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 исоревнований;
- формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения исамоконтроля;
- формирование знаний о закономерностях двигательнойактивности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнения функцийотцовстваиматеринства,подготовкикслужбевармии;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки,самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психическойрегуляции;
- 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 (идосуга).