

**Аннотация к рабочей программе по предмету «Физическая культура»
(базовый уровень)
10-11 классы (ФКГОС)**

Рабочая программа разработана на основе авторской программы: Лях, В.И., Зданевич, А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. – М. : Просвещение, 2013.

При разработке рабочей программы учитывались нормативы «Президентских состязаний» и всероссийского комплекса ГТО.

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.

Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих целей:

- **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;
- **воспитание** устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **освоение** знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов направлены на:

- 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 функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической

регуляции.

Сформулированные **цели и задачи** базируются на требованиях «Обязательного минимума по физической культуре» и отражают основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности: теоретическая, практическая и физическая подготовка школьников.

Своим предметным содержанием программа нацелена на формирование физической культуры учащихся и раскрывается учебным материалом, структурированным по соответствующим образовательным разделам: знания, умения и способы физкультурной деятельности.

Для изучения учебного предмета «Физическая культура» отводится **105 часов** в год, из расчета **3 часа в неделю** в каждом классе.

Основные разделы программы

№ п/п	Раздел
1.	Лёгкая атлетика
2.	Баскетбол
3.	Гимнастика с элементами акробатики
4.	Элементы единоборств
5.	Лыжная подготовка
6.	Основы знаний

Формы контроля

Входящий контроль (тестирование) в начале учебного года и итоговый контроль в конце учебного года. Текущий контроль в конце каждого раздела.

Классы	
10-11	Физическая культура. 10-11 кл. : учебник для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич, ; под общ. ред. В.И Ляха. – 6 – е изд. - М. : Просвещение, 2011.