

# **Аннотация к рабочей программе по физической культуре (базовый уровень)**

## **10-11 класс**

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе следующих документов:

- Закон об образовании №273-ФЗ от 29.12.2012г.,
- ФГОС ООО,
- примерная основная образовательная программа ООО,
- ООП ООО МБОУ Школа №78, утверждённая в 2016г.,
- авторской программы «Комплексная программа физического Воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И. Лях, А.А. Зданевич. –М.: Просвещение, 2014);
- Федерального закона «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. от 21.04.2011г.).

**Учебник** «Физическая культура» 10-11 класс, М.Я. Виленский, Просвещение, 2014г.

Программа для обязательного (базового) изучения физической культуры в **10-11 классе предусматривает 102 часа в год (3 часа в неделю).**

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

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.