

## Аннотация к рабочей программе дисциплины «Физическая культура»

Программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования.

**Цель программы:** содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности учащегося. 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

**Содержание программы** представлено следующими разделами: собственно содержание курса физической культуры в старших классах, планируемые результаты освоения программы, тематическое планирование.

### **Учебно-методический комплект**

1. Физическая культура. Методические рекомендации: пособия для учителей 10 -11 классы общеобразовательных организаций/ В.И. Лях- Москва.:Просвещение,2014.

2. Физическая культура. Рабочая программа к линии учебников М. Я. Виленского, В.М.Ляха 5-11 классы. Учебное пособие для общеобразовательных учреждений / Сост. В. И.Лях: М.: Просвещение, 2015.- 104 с. - ISBN:978-5-09-037153-7

5. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-11 классы : проект.– Москва: Просвещение, 2011. - 64 с.: - (Стандарты второго поколения). ISBN 978-5-09-020555-9

6. М.Я. Виленский, Т.Ю. Торочкова, В.Т.Чичихин. Физическая культура классы. Методические рекомендации 5-7 классы: пособия для учителей общеобразовательных организаций:/ под ред. М.Я. Виленского - Москва: Просвещение, 2014. – 142 с.: ил – ISBN 978-5-09-029719-6, 978-5-09-034341-1, 978-5-09-029341-1

7. В. И.Лях. Физическая культура. Методические рекомендации 8-9 классы: пособия для учителей общеобразовательных организаций:/ В. И.Лях

### **Место курса «Физическая культура» в учебном плане:**

Федеральный базисный учебный план для общеобразовательных учреждений Российской Федерации отводит **210 часов** для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования, из **расчета 3 часов в**

**неделю в 10-11 классах. В 10 классе предусмотрено 36 учебных недель и 108 часов, в 11 классе – 34 учебных недели и 102 часа соответственно.**