

**Аннотация к рабочей программе учебного предмета
«Физическая культура»
10 - 11 классы**

№	
<p>Нормативная основа программы</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. — Режим доступа: http://base.garant.ru/70291362/ • Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования [Электронный ресурс]. — Режим доступа: http://base.garant.ru/55170507/; • Примерная основная образовательная программа основного общего образования [Электронный ресурс]. — Режим доступа: http://fgosreestr.ru/wp-content/uploads/2017/03/primernaja-osnovnaja-obrazovatel'naja-programma-osnovnogo-obshchego-obrazovanija.docx; • Основная образовательная программа МБОУ СОШ № 25; ousv25@mail.ru http://sc25.ucoz.ru/19/normativ/12/ych_plan/oop_ooo-25.pdf. • Федеральный закон “О физической культуре и спорте в РФ” от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. от 21.04 2011г.). https://rg.ru/2007/12/08/sport-doc.html • Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО) (утв. постановлением Правительства РФ от 11 июня 2014 г. N 540) https://www.gto.ru/files/docs/02_npa/10.pdf
<p>Базовый учебник</p>	<p>Физическая культура 10-11классы: учеб. для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В.И.Лях—М: Просвещение, 2014</p>
<p>Цель курса</p>	<p>Цель школьного физического воспитания - 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.</p> <p>Задачи: 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</p>

	<p>(быстроты перестроения двигательных действий, их согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);</p> <p># формирование знаний и представлений о современных оздоровительных системах физической культуры, спортивной тренировки и соревнований;</p> <p># формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;</p> <p># 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;</p> <p># формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания; # дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции;</p> <p># 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).</p>
Основные разделы курса	<p>Раздел «Знания о физической культуре»</p> <p>Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»</p> <p>Раздел «Физическое совершенствование»</p>
Количество часов	<p>Учебный предмет « Физическая культура» изучается с 10-11 класс из расчета 3ч в неделю по 102ч (всего 204ч , 34 учебных недели). Рабочая программа рассчитана на 2 года обучения. Третий час на преподавание учебного предмета « Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889).</p>