

## Аннотация к рабочей программе

Физическая культура	
Класс	10-11
Количество часов	10 класс - 102 часа (3 часа в неделю) 11 класс - 102 часа (3 часа в неделю)
Составитель рабочей программы	Захарчук Захар Гергушевич
Программа	Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10—11 классы - М. : Просвещение, 2020
Основной учебник	Учебник «Физическая культура» под редакцией В.И.Ляха, 10-11 классы; издательство «Просвещение», 2020, рекомендован Министерством просвещения Российской Федерации
Цель	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 активного отдыха
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> <li>- содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;</li> <li>- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;</li> <li>- 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;</li> <li>- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростносиловых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения двигательных действий, их согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);</li> <li>- формирование знаний и представлений о современных оздоровительных системах физической культуры, спортивной тренировки и соревнований; формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;</li> <li>- 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;</li> <li>- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;</li> <li>- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции;</li> <li>- 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)</li> </ul>