

## **Аннотация на рабочую программу по физической культуре для 10-11 класса**

Программа составлена на основе «Комплексной программы физического воспитания 1-11 классах» (под редакцией В.И. Лях, А.А. Зданевич).

Программа направлена на выполнение требований к результатам основного общего образования.

Основная цель программы является содействие всестороннему развитию, направленному на формирование физической культуры личности школьника.

Достижение цели обеспечивается решением следующих задач:

- содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки и развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Особенность изучаемого курса состоит в том, что он включает в себя:

- знания о физической культуре, способы двигательной деятельности и физическое совершенствование.

Программа составлена с учетом психических и возрастных особенностей обучающихся.

Программа имеет следующую структуру: «Легкая атлетика», «Гимнастика», «Лыжная подготовка», «Спортивные игры».

Программа содержит практический и теоретический материал, что позволяет более эффективно построить работу по формированию. УУД,

Содержание построено с учетом принципов преемственности, доступности, научности.

Это позволяет обучающимся получить систематизированные знания о бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Для изучения предмета используется УМК:

- учебник «Физическая культура» 10-11 класс под редакцией В.И. Лях.