

**Аннотация  
к рабочим программам по физической культуре  
10-11 класс**

Рабочие программы по предмету «Физическая культура» для 10-11 классов разработаны в соответствии с учебной комплексной программой по физической культуре. Программы детализируют и раскрывают содержание стандарта, определяют общую стратегию обучения, воспитания и физического развития учащихся средствами учебного предмета физическая культура в соответствии с целями, которые определены стандартом.

На изучение физической культуры выделяется 105 часов, из расчета 3 часа в неделю.

Программа: Лях В. И., Зданевич А. А. Комплексная программа физического воспитания учащихся. Программы общеобразовательных учреждений. 1-11 классы. Для учителей общеобразовательных учреждений. Учебник: Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура.

10-11класс: учебник для общеобразовательных учреждений / под общ. ред. В.И. Ляха. М.: Просвещение, 2012.

Цель программы - формирование у учащихся среднего общего образования основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности и совершенствования двигательных качеств.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

1. На содействие гармоничному развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;

2. На расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

3. На дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

4. На формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значение занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;

5. На углубленное представление об основных видах спорта;

6. На закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;

7. На формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.