

**Аннотация к рабочей программе учебного предмета "Физическая культура"  
(среднее общее образование базовый уровень)**

Название предмета	Физическая культура
Класс	10,11
Количество часов	105,102
Программа	Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В,И Ляха. 10-11 классы: учеб. пособие для общеобразовательных организаций/ В.И Лях.-3-е изд.- М. : Просвещение, 2019. - 80 с..
Учебник	Физическая культура: 10-11 классы: учебник для учащихся общеобразовательных организаций /В. И Лях, М.: Просвещение, 2020г.-271с.
Составители	Шумилин А.А.
Цель курса	<p>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.</p> <p>Образовательный процесс учебного предмета "Физическая культура" в старшей школе направлен на решение следующих задач:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физическими упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среду 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 спорт,</li> <li>-дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно- силовых, выносливости. скорости и гибкости) и координационных способностей(быстроты перестроения двигательных действий, их согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц).</li> <li>-формированию знаний и представлений о современных оздоровительных системах физической культуры, спортивной тренировки и соревнований.</li> <li>-формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия с данными самонаблюдения и самоконтроля.</li> <li>- формировании адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, 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.</li> </ul>

