

Аннотация к рабочей программе

Название программы	Рабочая программа по физической культуре 10-11 классы
Учебно-методический комплекс	<p>Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Рецензенты: начальник УМО Центра организационного обеспечения физического воспитания Департамента образования Москвы, кандидат педагогических наук <i>Н.И. Назаркина</i>; методист по физической культуре Западного административного округа Москвы, заслуженный учитель Российской Федерации <i>Н.Н. Назарова</i>; профессор Российского государственного университета физической культуры, доктор педагогических наук <i>Ю.Г. Травин</i>.</p> <p>Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич</p> <p>Издательство: Москва «Просвещение» 2008 г.</p>
Учебники	Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019.
Количество часов в неделю, в год	10 класс: 2 часа в неделю, 70 часов в год. 11 класс: 2 часа в неделю, 68 часов в год.
Цель программы	Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.
Задачи программы	<p>Задачи физического воспитания учащихся 10—11 классов направлены на:</p> <ul style="list-style-type: none"> • содействие гармоничному физическому развитию, выработку 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 физиологической подготовленности; • расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях; • дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-

	<p>силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;</p> <ul style="list-style-type: none">• формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;• закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;• формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;• дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.
--	---