**Аннотация к рабочей программе**

|  |  |
| --- | --- |
| Предмет  | Физическая культура |
| Уровень образования | Основное общее (10-11 класс) |
| Разработчики программы | МО учителей физической культуры и ОБЖ |
| Реализуемый УМК | ФГОС  |
| Учебники | В.И.Лях «Физическая культура 10-11 класс», Просвещение 2019 года. |
| Цели и задачи изучения предмета | • 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;• дальнейшее развитие координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;• расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;1. формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности и выполнении функции материнства;
2. закрепление потребности к регулярным занятиям избранным видом спорта;
3. воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
4. формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;
5. дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.
 |
| Срок реализации | 5 лет |
| Место учебного предмета в учебном плане | Рабочая программа рассчитана на 204 часа , 10 класс -102 часа, 11 класс -102 часа. |