

Аннотация к рабочей программе по предмету физическая культура среднего общего образования.

(10 – 11 класс.)

| | |
|--------------------------------|--|
| Наименование программы | Физическая культура |
| Основной разработчик программы | ШМО учителей естественно - эстетического цикла и учителей физической культуры |
| Адресность программы | Среднее общее образование 10-11 классы |
| УМК | Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. 10-11 кл.: учеб. для общеобразовательных учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2010 |
| Основа программы | Федерального компонента государственного образовательного стандарта; примерной программы основного среднего образования по направлению «Физическая культура». |
| Цель программы | Целью образования в области физической культуры в средней школе является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. |

| | |
|-------------------------|--|
| <p>Основные задачи</p> | <ul style="list-style-type: none"> • умение использовать разнообразные виды физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и досуга; • владение основами технологий современных оздоровительных систем физического воспитания, использование их в целях укрепления и длительного сохранения здоровья, предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, и раннего старения; • владение основными способами самонаблюдения за показателями своего здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физической подготовленности; • владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; • владение техническими приёмами и двигательными действиями из школьных базовых видов спорта; активное применение их в игровой и соревновательной деятельности |
| <p>Срок реализации</p> | <p>2 года</p> |
| <p>Количество часов</p> | <p>В неделю- 3ч; Всего 207 часов (в 10кл.- 105 часов, 11кл.-102 часа)</p> |