

Аннотация

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 10-12 классов разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки от 17.12.2010 № 1897 (с изменениями на 11.12.2020 г.); примерной основной образовательной программы основного общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию от 08.04.2015, протокол № 1/15 и в редакции от 04.02.2020 г., протокол №1/20).

Рабочая программа разработана сроком освоения на 3 года.

с авторской программой по предмету «Физическая культура» 10 - 11 классы

Лях В.И.Просвещение).2020.,8 издание.

Учебник Физическая культура. 10-11 классы Лях В.И., 2020

Цели и задачи:

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся 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. В соответствии с этим, программа основного общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Учебный предмет «Физическая культура» строится так, чтобы были решены следующие **задачи у учащихся 10-12 классов:**

- содействие гармоническому физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические факторы и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояние стрессам;
- расширение двигательного опыта посредством овладения двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности, подготовка к службе армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видам спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, уверенности, выдержки, самообладание;
- развитию психических процессов и обучение основам психической регуляции.