**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ УЧЕБНОГО КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**для 10-11 классов (базовый уровень)**

**Рабочая программа учебного предмета**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»** **составлена на основе**

- примерной основной образовательной программы среднего общего образования(одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию; протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з);

- авторской рабочей программы по физической культуре В. И. Ляха. 10—11 классы пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях

**Учебники включены в федеральный перечень учебников:**

Физическая культура,10-11классы: учеб. Для общеобразоват. организаций: базовый уровень. Лях В.И. - М. : Просвещение, 2014.

**Место учебного предмета в учебном плане**

На изучение программы по биологии на базовом уровне в 10–11 классах отводится 136 часов учебного времени (10 класс – 68 часов и 11 класс – 68часов).

**Основная цель изучения:**

• 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.

**Задачи:**

• содействие гармоничному физическому развитию, выработка 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 физической подготовленности;

• расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями базовых видов спорта, упражнений современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях;

• дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно- силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения двигательных действий, их согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);

• формирование знаний и представлений о современных оздоровительных системах физической культуры, спортивной тренировки и соревнований;

• формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;

• формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнения функций отцовства и материнства, подготовки к службе в армии;

• формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания,мировоззрения,коллективизма,развитие,уверенности,выдержки, самообладания;

• дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции;

• закрепление потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта (на основе овладения средствами и методами их организации, проведения и включения в режим дня, а также как формы активного отдыха и досуга.

**Формы** **текущего** **контроля** **и** **промежуточной** **аттестации**

Для отслеживания динамики результативности обучающихся применяются различные формы контроля: промежуточная и итоговая сдача нормативов; самостоятельные работы; фронтальный и индивидуальный опрос; отчеты по практическим работам; творческие задания (комплексы упражнений).