**Аннотация к рабочей программе по физической культуре 10,11 классы**

**Учитель: Каралкина Т.А.**

Работа по данному курсу обеспечивается УМК:

Рабочие программы В.И Лях «Физическая культура 10-11 классы Москва

«Просвещение»2015год

Учебник: В.И. Лях «Физическая культура». 10 – 11 классы. Москва «Просвещение» 2014 год.

Журнал «Физическая культура в школе» 2019г.

Журнал «Спорт в школе» № 1-24 2018 год.

Журнал «Спорт в школе» № 1-24 2019 год.

Настольная книга учителя физической культуры Г.И.Погодаев 2000г.

**Целью** 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** курса:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

-обучение основам базовых видов двигательных действий;

-дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;

-формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

-выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

-углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

-воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

-выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

-формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

-воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

-содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

**Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

Курс «Физическая культура» изучается в 10 классе из расчёта 3 ч в неделю: в 10 классе— 102ч., в 11 классе – 102ч. Всего 34 учебных недели.