

	<b>Аннотация к Рабочей программе по Физической культуре (Базовый уровень)</b>
<b>Название предмета</b>	<b>Физическая культура</b>
Класс/Количество часов в неделю	<b>10/3</b> <b>11/3</b>
Нормативное обеспечение	Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования в соответствии с ФОП; действующими СанПиНами, учебным планом МБОУ «Бежаницкая СШ»; ООП СОО МБОУ «Бежаницкая СШ»; годовым календарным учебным графиком МБОУ «Бежаницкая СШ».
УМК	Лях В.И. Физическая культура. 10-11 класс.: учебник для общеобразовательных учреждений.- М.: Просвещение
Цель изучения предмета	<p><b>Цель:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-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.</li> </ul> <p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-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;</li> <li>-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 способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости</li> <li>-формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;</li> <li>-выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;</li> <li>-углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;</li> <li>-воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;</li> <li>-выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;</li> <li>-формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;</li> <li>-воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;</li> <li>-содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции</li> </ul>