

## Аннотация к рабочей программе

<b>Физической культуре</b>	
Класс	10-11 классы
Количество часов	102 часа в год (3 раз в неделю)
Составитель рабочей программы	Темникова Антонина Вячеславовна
Программа	Программа по физическому воспитанию учащихся 1-11-х классов, под редакцией В.И. Лях, А.А. Зданевич, 2016 г.;
Основной учебник	Программа по физическому воспитанию учащихся 1-11-х классов, под редакцией В.И. Лях, А.А. Зданевич, 2016 г.;
Цель	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	<ul style="list-style-type: none"><li>• укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;</li><li>• формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;</li><li>• овладение школой движений;</li><li>• развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;</li><li>• формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;</li><li>• выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;</li><li>• формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;</li><li>• приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;</li><li>• воспитание дисциплинированности,</li></ul>

	доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.
Содержание	<p>РАЗДЕЛ 1. Легкая атлетика (15 часов).</p> <p>РАЗДЕЛ 2. Баскетбол (24 час).</p> <p>РАЗДЕЛ 3. Волейбол (19 часов).</p> <p>РАЗДЕЛ 4. Гимнастика (15 часов).</p> <p>Раздел 5. Легкая атлетика (29 час).</p>