**Аннотация к рабочей программе по физической культуре**

**на уровень среднего общего образования**

|  |  |
| --- | --- |
| **Нормативные документы** | 1.Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования2. Примерная основная образовательная программа среднего общего образованияДанная программа является частью Основной образовательной программы среднего общего образования, МОУ «Средняя школа № 25 имени Александра Сивагина» |
| **Реализуемый УМК** | Реализация рабочей программы осуществляется по учебнику – Физическая культура, учебник для 10-11 классов, общеобразовательных учреждений; автор Лях В.И., Издательство «Просвещение», 2012. |
| **Цели и задачи изучения предмета** | «Физическая культура» направлено на достижение следующих **целей:** 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** изучения предмета физическая культура:* содействие гармоничному физическому развитию, выработке 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 физиологической подготовленности;
* расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
* дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости, гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости) способностей;
* 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, значение занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнений функций отцовства и материнства, подготовке к службе в армии;
* формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, 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 так же формы активного отдыха и досуга)
 |
| **Срок реализации программы** | 2 года |
| **Место учебного предмета в учебном плане школы** | 10 класс – 3 часа11 класс – 3 часа |
| **Планируемые предметные результаты освоения программы**  | **Предметные результаты:*** умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
* овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;
* овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
* владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
* овладение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их применения в игровой и соревновательной деятельности.

**Уровень физической подготовленности.**Система оценки предметных результатов освоения учебного предмета «Физическая культура», разработана и согласована методическим советом регионального методического объединения учителей физической культуры Ярославской области, 2018г. на основе ВФСК «ГТО» |
| **Дополнительная информация** | Зачетный урок проходит по окончании изучения каждой темы |