

## **Аннотация к рабочей программе по учебному предмету «Физкультура»**

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с Федеральным компонентом государственного образовательного стандарта среднего общего образования по учебному предмету «Физическая культура», на основе примерной основной образовательной программы по физической культуре и комплексной программе физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич. М.: Просвещение, 2010 г.

Данная программа среднего общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих **целей**:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системой знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Образовательный процесс в области физической культуры в средней школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- содействовать гармоничному физическому развитию, вырабатывать умения использовать упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формировать общественные и личностные представления о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширять двигательный опыт посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- развивать кондиционные (силовые, скоростно-силовые, выносливость, скорость и гибкость) и координационные (быстрота перестроения двигательных действий, согласование, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формировать знания о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значений занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закреплять потребность к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формировать адекватную самооценку личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.