***Среднее общее образование.***

***Аннотация к рабочей программе по физической культуре***

***(девушки, 10 – 11 классы).***

|  |  |
| --- | --- |
| Статус программы | Рабочая программа по физическому воспитанию создана на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1 – 11 классов». Авторы программы д.п.н. В.И. Лях и к.п.н. А.А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2012).  Программа допущена Министерством образования и науки Российской федерации. Содержание программного материала в ней состоит из двух частей: базовой и вариативной. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана и региональный компонент *(*лыжная подготовка заменяется занятиями на коньках). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, а также местных особенностей работы школ. |
| Основные цели учебной дисциплины | Содействие гармоничному физическому развитию и развитию личности, укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды. |
| Практические задачи учебной дисциплины | 1) овладение школой движений;  2) дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;  3) формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей;  4) углубленное представление об основных видах спорта;  5) приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и любимым видом спорта в свободное время;  6) формирование адекватной оценки собственных физических возможностей:  7) содействие развитию психических процессов и обучение психической саморегуляции. |
| Количество часов на изучение дисциплины | 10 класс – 102 часа.  11 класс – 102 часа.  Всего – 204 часа. |
| Срок реализации программы | 2 года. |
| Основные разделы | Основы знаний по физической культуре. Спортивные игры. Гимнастика с элементами акробатики. Легкая атлетика. Фигурное катание на коньках. Народные подвижные игры. |
| Формы текущего контроля и промежуточной аттестации. | Сдача нормативов по основным видам физических упражнений: бег 100 м, бег 30 м, подтягивания из виса, лежа на низкой  перекладине, прыжок в длину с места, бег 2000 м. |