

# Аннотация к рабочей программе

## МАОУ СШ № 144

предмет	Физическая культура					
уровень	IV					
класс	10	11				
Количество часов						
Рабочая программа разработана на основе	Основной образовательной программы основного общего образования МАОУ СШ № 144; требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в федеральном государственном образовательном стандарте общего образования второго поколения; Примерной программы основного общего образования по физической культуре 10-11 классы, комплексной программы физического воспитания Ляха В.И.					
Цели программы	<p>Формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей к бережному отношению к своему здоровью, целостному развитию физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуре в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, программа направлена на достижение следующих целей:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>-развитие основных физических качеств и способностей, укрепление индивидуального здоровья, совершенствование функциональных возможностей организма;</li><li>-воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;</li><li>-овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;</li><li>-освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значения в формировании здорового образа жизни и социальных ориентации;</li><li>-приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.</li></ul>					
Задачи программы	<ul style="list-style-type: none"><li>-содействие гармоническому физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические факторы и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояние стрессам;</li><li>-расширение двигательного опыта посредством овладения двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;</li><li>-дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;</li><li>-формирование знаний о закономерностях двигательной активности,</li></ul>					

	<p>спортивной тренировке, значение занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности, подготовка к службе в армии;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;</li> <li>-формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, уверенности, выдержки, самообладания;</li> <li>-развитию психических процессов и обучение основам психической регуляции.</li> </ul>
Промежуточная аттестация	Годовая оценка