Аннотация к рабочей программе по физической культуре 10-11 класс

Предмет	Физическая культура	
Учебники	Физическая культура 10-11 класс. Учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень.	В.И. Лях.
Класс	10-11	
Количество часов	136 (2 часа в неделю)	
Авторы составители	Пахоруков А.П. учитель физической культуры высшей квалификационной категории Кощеева Р.С. учитель физической культуры первой квалификационной категории	
Цель курса	- содействие гармоничному физическому развитию, выработка 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 и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей; - формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии; - закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта; - формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания	
Содержание курса	Содержание курса «Физическая культура» 10 класс – 68 часов Легкая атлетика – 20 часов Баскетбол – 12 часов Волейбол – 10 часов Гимнастика – 6 часов Лыжная подготовка – 14 часов ГТО – 6 часов 11 класс – 68 часов Легкая атлетика – 20 часов Баскетбол – 12 часов Волейбол – 10 часов Гимнастика – 6 часов Лыжная подготовка – 14 часов ГТО – 6 часов	