

Аннотация к рабочей программе курса физической культуры 10-11 классов.

Рабочая программа курса по физической культуре для 10-11 классов разработана на основе:

- Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования;
- Примерной программы основного общего образования по направлению «физическая культура»;
- «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Ляха и А.А.Зданевича, 2009г.

Рабочая программа базового уровня предназначена для 10-11 классов МБОУ г. Мурманска лицея №2 в 2017-2018 учебном году.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Содержание образования в 10-11 классах определяет следующие **задачи**:

- 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.

Программа рассчитана на 204 часа (по 102 часа в год, по 3 часа в неделю), из них:

- Физкультурно-оздоровительная деятельность (54 часа).
- Спортивно-оздоровительная деятельность (150 часов).