Аннотация к программе по учебному предмету

Физическая культура 10-11 классы (девушки).

Реализация программы предполагает использование УМК

- В.И. Лях, А.А. Зданевич «Физическая культура» учебник для учащихся 10-11 классов. – М.: Просвещение, 2017.

В связи с приказом УО № 800 от 21.08.2020г. об исполнении регионального проекта «Внедрение фитнес-технологий на уроках физической культуры образовательных организаций Белгородской области (для учениц 10-11 классов) в программу были внесены изменения, в вариативную часть была внесена фитнес-аэробика.

Урок физической культуры – основная форма организации учебной деятельности обучающихся в процессе освоения ими содержания предмета. Фитнес-аэробика – один из самых молодых видов спорта. Это командный вид спорта, собравший всё лучшее из теории и практики оздоровительной и спортивной аэробики.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и в частности средств фитнес-аэробики для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, оптимизации трудовой деятельности

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в старшей школе направлен на **решение следующих задач:**

1. содействие гармоничному физическому развитию, выработке умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
2. формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;
3. дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения двигательных действий, их согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);
4. формирование знаний и представлений о современных оздоровительных системах физической культуры, спортивной тренировки и соревнований;
5. формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;
6. формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
7. дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции;
8. закрепление потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта (на основе овладения средствами и методами их организации, проведения и включения в режим дня, а также как формы активного отдыха и досуга).
9. обучение основным «базовым» шагам и прыжкам;
10. разучивание комбинаций из освоенных элементов аэробики;
11. обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
12. овладение навыками регулирования эмоционального и физического состояния.
13. повышение работоспособности и двигательной активности;
14. воспитание правильной осанки;
15. развитие музыкальности, чувства ритма;
16. нормализации массы тела;
17. улучшение психического состояния, снятие стрессов;
18. повышение интереса к занятиям физкультурой, развитие потребности в систематических занятиях спортом.

Предмет «Физическая культура» изучается с 10 по 11 класс из рас­чёта 3 ч. в неделю (всего 204 ч): в 10 классе — 102ч, в 11 классе — 102ч. в режиме пятидневной рабочей недели.

Рабочая программа рассчитана на 204 ч на два года обу­чения (по 3ч. в неделю).