**Аннотация к пояснительной записке по физической культуре с 1­по 11 класс**

Данное тематическое планирование направлено на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре, и соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре. Тематическое планирование основывается на учебной программе «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич)

Изучение *физической культуры* в *1-11* класс*ах* направлено на достижение следующих **целей:**

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку 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;

- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

**Место предмета в учебном плане:**

По учебному плану на изучение предмета отводится 102 часа (3 часа в неделю)

**Основные разделы дисциплины:**

Легкая атлетика – 27 часов

Гимнастика – 21 часа

Лыжные гонки – 30 час

Спортивные игры, легкая атлетика – 24 часов

**Формы контроля**

Единые контрольные нормативы для учебной программы «Физическая культура»