

**Аннотация к рабочей программе по предмету «Физическая культура»
(предметная область «Физическая культура, экология
и основы безопасности жизнедеятельности»)
для 10 класса**

Составитель программы:

Чашникова Наталья Николаевна, учитель физической культуры
1 квалификационной категории

Рабочая программа по учебному предмету **Физическая культура** для обучающихся 10 класса соответствует:

- Федеральному Государственному образовательному стандарту среднего (полного) общего образования (Приказу Министерства образования и науки Российской Федерации № 413 от 17 мая 2012 года «Об утверждении и введении в действие ФГОС СОО).
- Примерной учебной программе **среднего (полного) общего** образования по физической культуре
- Авторской программе по физической культуре для обучающихся классов под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха, кандидата педагогических наук А.А. Зданевича (рецензенты: Н.И. Назаркина, Н.Н. Назарова, Ю.Г. Травин), опубликованной в сборнике «Программы общеобразовательных учреждений Комплексная программа физического воспитания 1 – 11 классы», Москва, «Просвещение», 2007
- Учебному плану КОГОБУ СШ с. Архангельское на 2020-21 учебный год (количество недельных часов Рабочей программы соответствует количеству часов учебного плана КОГОБУ СШ с. Архангельское на данный учебный год – 10 класс - **3 часа** в неделю)
- Годовому календарному графику КОГОБУ СШ с. Архангельское на 2020-21 учебный год (количество учебных недель Рабочей программы соответствует Годовому Календарному графику КОГОБУ СШ с. Архангельское на данный учебный год – 10 класс - **34** учебных недели).

Таким образом, рабочая программа по учебному предмету **Физическая культура** в 10-11 классах составлена на **102** часа.

Рабочая программа соответствует **учебнику:**

Физическая культура: 10-11 классы общеобразоват. учреждений. / В. И. Лях, А.А. Зданевич; под общ.ред. В.И. Ляха. – 5-е изд. – М. : Просвещение, 2010. – 237 с. : ил. – ISBN 978-5-09-024457-2.

Цели изучения физической культуры:

- 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 занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в

формировании здорового образа жизни и социальных ориентации;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Задачи физического воспитания учащихся направлены:

- 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 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, выполнение функций отцовства и материнства, подготовку к службе в армии.

- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.

- подготовке к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, выдержки, самообладания.

Содержание программы:

Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности, физкультурное совершенствование: физкультурно-оздоровительная деятельность - в процессе проведения уроков, спортивно-оздоровительная деятельность: гимнастика с основами акробатики -18ч., легкая атлетика – 27 ч., лыжная подготовка - 17 ч.; спортивные игры: баскетбол - 10 ч., волейбол- 10 ч., футбол – 6 ч., гандбол – 4 ч., элементы единоборств – 4ч., туризм – 3 ч., плавание – 3 ч., общеразвивающие упражнения - в процессе проведения уроков.

Формы контроля: выполнение нормативов, выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).