

Аннотация к рабочей программе учебного предмета «Физическая культура» 10 класс, базовый уровень

Настоящая рабочая программа разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования;
- годового календарного учебного графика;
- учебного плана;
- примерной программы основного общего образования по физической культуре;
- авторской программы по физической культуре В.И. Ляха:

Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10—11 классы : пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М. : Просвещение, 2015. — 80 с.

- учебника: Учебник: В.И.Лях; А.А.Зданевич. Физическая культура 10-11классы. М.;Просвещение, 2012. с использованием методических рекомендаций: Лях В.И. Физическая культура. Методические рекомендации. 10-11 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В.И.Лях. – М.: просвещение, 2015

- с учётом целей и задач основной образовательной программы основного общего образования и отражает пути реализации содержания учебного предмета

- Программа составлена в соответствии с Положением «О рабочей программе учебных предметов, курсов основного общего образования».

Основная задача рабочей программы – обеспечить выполнение требований ФГОС и учебного плана по предмету.

Согласно учебному плану гимназии на изучение физической культуры в 10 классах отводится 3 часа в неделю. В соответствии с годовым календарным учебным графиком в учебном году 35 недель.

Класс	10
Уровень	Базовый
Кол-во часов в неделю	3
Кол-во часов за учебный год	105

Авторская программа рассчитана: в 10 классах – на 102 часа. В соответствии с годовым календарным учебным графиком - 3 часа резервные уроки.

Часы резерва могут быть использованы в случае нестандартных ситуаций (карантин и пр.)

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

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

- 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 физической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями базовых видов спорта, упражнений современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а

также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях;

- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростносиловых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения двигательных действий, их согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);

- формирование знаний и представлений о современных оздоровительных системах физической культуры, спортивной тренировки и соревнований;

- формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;

- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнения функций отцовства и материнства, подготовки к службе в армии;

- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;

- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции;

- 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).

Содержание программы представлено следующими разделами: пояснительная записка, планируемые результаты освоения учебного предмета, содержание программы по учебному предмету, тематическое планирование, учебно-методическое обеспечение, материально-техническое обеспечение образовательного процесса