Аннотация к рабочей программе для обучающихся

10 класса по физической культуре.

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для обучающихся 10 класса составлена на основе требований ФГОС среднего (полного) общего образования.

Цели:

* 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.

Задачи:

* 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, скоростно- силовых, 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). здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

■ Выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО».

Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

В соответствии с учебным планом филиала МАОУ «Киевская СОШ» » «Памятнинская СОШ имени Героя Советского союза Н.И Кузнецова» на изучение предмета «Физическая культура» в 10 классе отводится 102 часа в год из расчёта 3 часа в неделю.

Учебник «Физическая культура 10-11 классы»: учебник для общеобразовательных организаций В.И. Ляха, 5–ое издание Москва «Просвещение»2018 год.