

## **АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ПО ПРЕДМЕТУ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, 10 класс**

Рабочая программа предназначена для обучения физической культуре учащихся 10-х классов общеобразовательных учреждений. Программа составлена на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования по физической культуре, рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012).

**Цель программы** выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направлено действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, дательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических возможностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Изложение взглядов и отношений к физической культуре к ее материальным и духовным ценностям.

### **Задачи физического воспитания учащихся 10-х классов направлены:**

- на содействие гармонического развития личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояние стрессам;
- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирования умений применять их в различных по сложности условиях;
- на формирование знаний о закономерностях двигательной активности спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиями любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействие развитию психических процессов и обучение психической саморегуляции

**Содержание программы представлено следующими разделами:** пояснительная записка, планируемые результаты освоения программы, содержание учебного предмета, тематическое планирование, календарно- тематическое планирование.

В соответствии с учебным планом школы на изучение данной программы выделено: 102 часа (3 часа в неделю).