

Аннотация к рабочей программе по физической культуре, 10 класс (в соответствии с ФГОС ООО)

Предмет	Физическая культура
Класс	10 класс
Уровень образования	Базовый
УМК, на базе которого реализуется программа	Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений /В. И.. А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - М.: Просвещение, 2015.
Место учебного предмета в учебном плане	Учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», является обязательным для изучения в 10 классе. Программа по физической культуре для 10 класса рассчитана на 102 часа (3 часа в неделю).
Цель реализации программы	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;</li> <li>- 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 ориентаций;</li> <li>- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.</li> </ul>
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> <li>- содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия;</li> <li>- содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни;</li> <li>- обучение основам базовых видов двигательных действий;</li> <li>- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;</li> <li>- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;</li> <li>- углубленное представление об основных видах спорта;</li> <li>- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;</li> <li>- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;</li> <li>- содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции</li> </ul>