

## **Аннотация к рабочей программе по предмету «Физическая культура» 10 класс**

Рабочая программа по физической культуре для 10 класса составлена в соответствии с ФГОС СОО, ООП СОО Школы 63 на основе рабочей программы по физической культуре В.И. Лях. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха 10-11 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций / В.И. Лях. - 6-е изд. - М.: Просвещение, 2021г. -80 с. Физическая культура. Лях В. И. Л98 Физическая культура. Методические рекомендации. 10—11 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М. : Просвещение, 2017. — 191 с.

Учебник «Физическая культура. 10-11 классы» под ре д. В.И. Лях.

(М.: Просвещение, 2021-272 с.).

Указанная рабочая программа рассчитана на базовый уровень преподавания.

**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 средней школе направлен на решение следующих **задач**:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время; выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

«Физическая культура» изучается в 10 классе из расчёта 3 часа в неделю. Рабочая программа рассчитана на 102 часа (по 3 ч в неделю).