

Аннотация к рабочей программе по физической культуре 10 класс

Рабочая программа по физической культуре для 10 класса составлена на основе:

- Основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ «Бобковская СОШ».
- Авторской программы общеобразовательных учреждений, физическая культура В. И. Ляха. 10 – 11 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2015. – 80 с.
- Примерной программы среднего общего образования по физической культуре 10-11 классы.
- Годового календарного графика МБОУ «Бобковская СОШ» на 2022-2023 учебный год.
- Учебного плана МБОУ «Бобковская СОШ» на 2022-2023 учебный год,
- Положения о рабочей программе педагога МБОУ «Бобковская СОШ».

Цель изучения предмета:

▪ 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 изучения предмета:

▪ 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).

Программа рассчитана на 105 часов, 3 часа в неделю.

Содержание программы направлено на освоение обучающимися базовых знаний и формирование базовых компетентностей, что соответствует требованиям основной образовательной программы среднего общего образования. Рабочая программа включает темы, предусмотренные для изучения примерной программой по физической культуре и все темы авторской программы учебного предмета в которых учтены требования федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования по физической культуре.

Изменений, внесенных в текст программы, взятой за основу при написании рабочей программы учебного предмета физическая культура, не имеется.

Учебно-методическое и программное обеспечение, используемое для достижения планируемых результатов освоения цели и задач учебного предмета:

- Авторская программа «Физическая культура 10 – 11 классы» Лях В. И., Москва. Просвещение, 2015.

- Лях В. И. Физическая культура. 10 – 11 классы: учеб. для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2020. – 271 с.

Характерные для освоения учебной программы по физической культуре организация деятельности обучающихся: групповая, парная, индивидуальная, совместная деятельность.

В тексте рабочей программы нет специфичных условных обозначений