Аннотация программы по физической культуре 10 класс

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена на основе: Федерального государственного образовательного стандарта основного среднего образования, УМК авторская программа В.И.Лях

**Цель** изучения предмета «Физическая культура»: формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха , дальнейшее накопление практического опыта по использованию современных систем физической культуры

Данная цель решает следующие образовательные **задачи**:

1. Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

2. Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

3. Формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

4. Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

5. Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

6. Обучение способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», является обязательным для изучения в 10-11 классах и на его изучение отводится 105 часа – 34 учебных недели.

Рабочая программа содержит следующие разделы:

Знания о физической культуре

Элементы единоборств;

Гимнастика;

Лёгкая атлетика;

Лыжная подготовка;

Спортивные игры;

Спорт и физическая подготовка (основной содержательной направленностью является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.)