АННОТАЦИЯ

Рабочая программа по физической культуре 10 класса составлена на основе Федерального стандарта основного общего образования 2010 г., Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 [N 1644](consultantplus://offline/ref=A47EB90827D756711992868757C5CAAAD2C0809A93D96131268EB1B8C5785B9CCA4DF4CE3C495F81pFh4D), от 31.12.2015 [N 1577](consultantplus://offline/ref=A47EB90827D756711992868757C5CAAAD2CE869F93D86131268EB1B8C5785B9CCA4DF4CE3C495F81pFh4D) «О внесении изменений в ФГОС ООО от 17 декабря 2010 г. N 1897, ООП ООО МКОУ Новоуспенской СОШ программы по Комплексной программы Физического воспитания под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. 2012 г. и учебника В.И.Лях. Физкультура: 10-11 кл. – М.: Просвещение, 2018. ООП НОО МКОУ Новоуспенская СОШ

**Целью** школьного физического воспитания формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизация трудовой деятельности и организации активного отдыха

**Задачи**:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и - привычки соблюдения личной гигиены;

- формирование общественных и личностныхпредставлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;

- 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 (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;

-формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

-расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действия базовых видов спорта,упражнений современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условий;

- 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;

- выработка 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.

Количество часов

По программе – 102 часа

По учебному плану – 102 часов