

## **Аннотация**

### **к рабочей программе по физической культуре для 10 класса**

Рабочая программа по физической культуре для 10 класса составлена на основе примерной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича/авт.-сост. А.Н.Каинов, Г.И.Курьерова. – Изд. 2-е. - Волгоград: Учитель, 2012.

Для реализации рабочей программы Физическая культура. 10 класс используется следующий учебно – методический комплект:  
Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций/ В.И.Лях, А.А.Зданевич; под ред. В.И.Ляха.- 8-е изд. - М.: Просвещение, 2013.

**Целью** образования в области физической культуры в средней школе является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

**Задачи** физического воспитания учащихся 10 классов направлены:

- на содействие гармоничному развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Согласно календарному учебному графику на 2020-2021 учебный год, на изучение учебного предмета в 10 классе отводится 35 учебных недель (105 учебных часов при учебной нагрузке 3 часа в неделю).

В данной рабочей программе на изучение учебного предмета отведено 99 учебных часов в соответствии с выходными, нерабочими и праздничными днями в 2020-2021 учебном году.