**Аннотация к Рабочей программе**

Учебный предмет: физическая культура

Класс: 10

Срок реализации рабочей программы: 1 год

Нормативная база:

* ФГОС СОО (приказ МОН РФ от 17.12.2010 №1897) с учетом приказа МОН РФ от 29.12.2014 №1644, приказа МОН РФ от 31.12.2015 №1577;
* Примерная образовательная программа СОО (от 8 апреля 2015г. №1/15);
* Авторская программа «Физическая культура» В.И. Ляха А.А. Зданевич 1-11 классы: 8-е изд. –М.: Просвещение,2011г.
* Положение о рабочей программе МБОУ СШ № 155;
* Учебный план МБОУ СШ № 155.

Учебно-методический комплекс:

* Учебник: «физическая культура» 10-11 классы, В.И. Лях, -М: Просвящение 2019 г.

**Цели:**

Общей целью в образовании в области физической культуры является формирование у
учащихся 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. В
соответствии с этим рабочая программа основного общего образования своим
предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:
 развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья,
расширение функциональных возможностей организма;
 формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта
физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей
направленностью;
 приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-
оздоровительной деятельности;
 освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном
развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
 воспитание предельной требовательности к себе, принципиальности,
самокритичности, уверенности, внутренней дисциплинированности,
аккуратности, скромности.

**Задачи:**

-на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;

-обучение основам базовых видов двигательных действий;дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

-формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;углубленное представление об основных видах спорта;приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;

-формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

 -содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Кол-во часов: 102 часа 10 классы

Основные разделы и формы текущего контроля, промежуточной аттестации:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Основные разделы учебного предмета | Формы текущего контроля | Периодичность и формы промежуточной аттестации |
| Спортивные игры  | Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа)  | Годовая отметка |
| Легкая атлетика | Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа)  |
| Гимнастика | Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа)  |
| Единоборства | Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа)  |
| Лыжная подготовка | Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа)  |
| Физическая культура  | Тестирование по выполнению нормативов  |