

**Аннотации к рабочей программе по предмету
«Физическая культура»
(10 класс)**

Программа составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте среднего общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания.

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в средней общеобразовательной школе, составляет 68 часа (2 часа в неделю).

Цели и задачи.

Изучение **предмета физическая культура** направлено на достижение следующих целей:

- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры;
- укрепление и длительное сохранение собственного здоровья;
- оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих **задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Содержание учебного предмета

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (10 класс)

| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) 68ч |
|------------------|--|-------------------------------------|
| Раздел 1. | Основы знаний о физической культуре | 4 |
| 1.1 | Физическая культура как социальное явление | 2 |

| | | |
|------------------|---|-----------|
| 1.2 | Физическая культура как средство укрепления здоровья человека | 2 |
| Раздел 2. | Способы самостоятельной двигательной деятельности | 2 |
| 2.1 | Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга | 2 |
| | ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | |
| Раздел 1. | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 2 |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 2 |
| Раздел 2. | Спортивно-оздоровительная деятельность | 29 |
| 2.1 | Спортивные игры (футбол) | 5 |
| 2.2 | Спортивные игры (баскетбол) | 12 |
| 2.3 | Спортивные игры (волейбол) | 12 |
| Раздел 3. | Прикладно-ориентированная двигательная деятельность | 1 |
| 3.1 | Плавательная подготовка | 1 |
| Раздел 4. | Спортивная и физическая подготовка | 30 |
| 4.1 | Лыжная подготовка | 16 |
| 7 | Подготовка к сдаче нормативов ГТО | 14 |

Программа принята на заседании педагогического совета (протокол от 30.08.2023 №17) и утверждена приказом директора школы от 30.08.2023 №225-О