

Аннотация к рабочей программе по физической культуре 10 класс.

Цели и задачи изучения предмета физическая культура.

Содержание образования по физической культуре в 10-а классе определяет следующие **задачи:**

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию;
- развитие координационных способностей;
- формирование знаний об утомлении во время физической и умственной работы;
- овладение знаниями о переутомлении, его признаки и меры предупреждения;
- тренировочные нагрузки и контроль за ними по частоте пульса;
- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм, спортивным играм;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
- развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

Изучение физической культуры в основной школе направлено на достижение следующих **целей:**

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости;
- обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;
- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

2. Концепция, заложенная в содержании учебного материала.

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с образовательной направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

3. Место предмета в учебном плане

Рабочая программа рассчитана на 102 часа в год (3 часа в неделю).

Формы контроля: наблюдение, тесты, зачеты, опрос.

Уровень обучения – базовый

4. Сроки реализации рабочей учебной программы.

Рабочая программа реализуется в урочной деятельности. Используются методы – показ, рассказ, объяснение, убеждение, средства – физические упражнения, спортивный инвентарь