

## **Аннотация к рабочей программе по физической культуре в 10 классе**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана на основе программы «Физическая культура» 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся. / Авт.-сост. В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.:Просвещение, 2006) и в соответствии с федеральным компонентом государственного стандарта основного общего образования.

**Целью** образования в области физической культуры 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.

В рамках реализации этой цели настоящая программа для учащихся основной школы ориентируется на решение следующих **задач**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

### **Место курса в учебном плане:**

Данная рабочая программа рассчитана на 136 учебных часов: по 68 учебных часов в 10 классе (по 4 часа в неделю).

### **Учебно-методическое обеспечение курса:**

В.И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура. 10-11 классы, М.: Просвещение, 2006

### **Основные разделы программы:**

- Легкая атлетика;
- лыжная подготовка;
- гимнастика;
- спортивные игры;
- спортивные единоборства.

**Формами текущего и итогового контроля освоения обучающимися содержания учебного курса:**

Вводный контроль производится в начале учебного года в виде сдачи основных нормативов (сравнение нормативов с прошлым учебным годом). Текущий контроль проходит в конце каждой учебной недели (учащиеся объясняют и показывают усвоенный материал). Итоговый контроль проходит в виде зачетов после каждого пройденного материала и в виде соревнований.

