

## Аннотация к рабочей программе

<b>Предмет</b>	Физическая культура
<b>Срок реализации</b>	до 31.05.2024 г.
<b>Уровень</b>	Среднее общее образование
<b>Класс</b>	10
<b>Учитель</b>	Андреев В.Ю., учитель физической культуры; Перемотина И.И. учитель физической культуры, высшая квалификационная категория;
<b>Общие цели и задачи</b>	<p><b>Целью школьного физического воспитания</b> является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.</p> <p>Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в старшей школе <b>направлен на решение следующих задач:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;</li> <li>2. формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;</li> <li>3. расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями базовых видов спорта, упражнений современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях;             <ul style="list-style-type: none"> <li>• дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростносиловых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения двигательных действий, их согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);</li> <li>• формирование знаний и представлений о современных оздоровительных системах физической культуры, спортивной тренировки и соревнований;</li> <li>• формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;</li> <li>• формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности;</li> <li>• формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;</li> <li>• дальнейшее развитие психических процессов и обучение</li> </ul> </li> </ol>

	<p>основам психической регуляции; закрепление потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта (на основе овладения средствами и методами их организации, проведения и включения в режим дня, а также как формы активного отдыха и досуга).</p> <p>4. Обеспечение равных возможностей получения качественного среднего общего образования.</p> <p>5. Обеспечение достижения обучающимися образовательных результатов в соответствии с требованиями, установленными Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования (далее – ФГОС СОО).</p>
<p><b>Особенности преподавания</b></p>	<p>Настоящая программа по физической культуре для 10 классов составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, примерной программы среднего общего образования по физической культуре. В соответствии с учебным планом на 2022 - 2023 учебный год на изучение учебного предмета физическая культура отводится в 10 классах 102 часов, из расчета 3 часа в неделю.</p>