

## **Аннотация к рабочей программе по физической культуре в 10 классе на 2015-2016 учебный год.**

Рабочая программа создана на основе авторской рабочей программы:

«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. - М.: Просвещение, 2011

Учебник: 10-11 классы: Лях В.И., Званевич А.А. Физическая культура. 10 – 11 класс. – 7-е изд. – М.: Просвещение, 2012. – 237

Данная рабочая программа рассчитана на 105 учебных часов (3 часа в неделю)

Структура программы:

Общая характеристика курса.

Цели и задачи.

Ожидаемые результаты.

Календарно-тематическое планирование.

Учебно-методический комплект.

### **Цели**

Освоение основ физической деятельности с общефизической и спортивно оздоровительной направленностью.

### **Задачи**

*Оздоровительные:*

- Укрепление здоровья.
- Содействие нормальному физическому развитию.
- Расширение функциональных возможностей организма.

*Образовательные:*

- Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей.
- Обучение жизненно важных двигательным умениям и навыкам
- Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта.
- Формирование знаний и способностей развития физических качеств. Организации и проведения самостоятельных занятий общефизической и спортивной подготовкой
- Обучение техники двигательных действий базовых видов спорта и элементам тактического взаимодействия во время соревнований.
- Развитие функциональных возможностей организма основных физических качеств: скоростных, силовых и скоростно-силовых способностей с учетом возрастной динамики полового созревания, состояния здоровья и индивидуальных темпов психофизического развития школьников.

*Воспитательные:*

- Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.
- Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.