**Аннотация к рабочей программе по физической культуре 10 класс**

Программа разработана в соответствии с примерной общеобразовательной программой среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28.06.2016 №2/16-з), на основе авторской программы В.И. Ляха «Физическая культура», Рабочие программы, Предметная линия учебников В.И.Ляха. 10 - 11 классы, М.: Просвещение, 2020г.

Учебник В.И.Лях «Физическая культура» 10-11 классы. М., «Просвещение», 2020 г.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10 классов направлена на достижение старшеклассниками личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре:

**Личностные результаты** отражаются в готовности и способности учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению. Они проявляются в способностях ставить цели и строить жизненные планы, осознавать российскую гражданскую идентичность в поликультурном социуме. К ним относятся сформированная мотивация к обучению и стремление к познавательной деятельности, система межличностных и социальных отношений, ценностно-смысловые установки, правосознание и экологическая культура.

**Метапредметные результаты** включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия( познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использовании этих действий в познавательной и социальной практике. К метапредметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физкультурной и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно –исследовательской и социальной деятельности.

**Предметные результаты.** Изучение предмета должно создать предпосылки для освоения учащимися различных физических упражнений с целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности для профилактики переутомления и сохранения работоспособности. Наконец, одно из самых серьёзных требований – научение владению технико – тактическими приёмами (умениями) базовых видов спорта и их применение в игровой и соревновательной деятельности.

**На основании полученных знаний учащиеся должны уметь объяснять:**

* роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
* роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

**Общей целью образования в области физической культуры является** формирование у учащихся 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 соответствии с этим, программа основного общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Для достижения поставленных целей важно правильно организовать урок, учитывать возрастные особенности детей, следить за состоянием здоровья каждого ребенка на занятии.

**Структура и ход урока:**

1. Подготовительная часть урока – подготовка организма к будущей физической нагрузке – это разминка и общее физическое развитие (общеразвивающие упражнения);
2. Основная часть урока – изучение разделов и тем по физической культуре, получение теоретических знаний и применение их на практике, развитие физических данных и совершенствование техники.
3. Заключительная часть урока – заминка или стрэйчинг (растяжка разных групп мышц) или силовая нагрузка (упражнения для укрепления мышц тела, упражнения на выносливость организма, прыжки и т.д.).

**Структура программы:**

1. Титульный лист
2. Пояснительная записка
3. Цель, задачи изучения предмета
4. Общая характеристика предмета
5. Место предмета в учебном плане
6. Формы организации образовательного процесса
7. Периодичность и формы текущего контроля успеваемости
8. Формы промежуточной итоговой аттестации
9. Содержание предмета
10. Тематическое планирование

Настоящая программа составлена на 1 год обучения, рассчитана для детей 16-летнего возраста, с учетом психофизиологических особенностей развития детей. Общее количество часов, выделенное на предмет – 2 часа в неделю. В эти часы входят теоретические и практические занятия.