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

Рабочая программа разработана на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классов»

В. И. Ляха, А. А. Зданевича (Изд. 2-е - Волгоград: Учитель, 2013).

Годовой календарный график учебного времени МКОУ Говорковской школы на 2020-2021 учебный год;

Учебный план МКОУ Говорковской школы на 2020-2021учебный год;

Федеральный закон РФ «Об образовании» № 3266-1 от 10 июля 1992г.

**Цели и задачи**

**Целью** программы является формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивной направленностью.

В соответствии с этим, программа физического воспитания учащихся 10 классов своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических **задач**:

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешне среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;

- углублённое представление об основных видах спорта;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Всего: 102 часа.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| 1 | **Базовая часть** | **90** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Спортивные игры: Волейбол  Баскетбол | 21  14 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 15 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 16 |
| 1.6 | Элементы единоборства | 6 |
| 2 | **Вариативная часть** | 12 |
| 2.1 | Легкая атлетика | 5 |
| 2.2 | Кроссовая подготовка,футбол | 7 |
|  | Итого | 102 |

Промежуточная аттестация. Зачет по ОФП.