

Аннотация к рабочей программе

Предмет	Физическая культура
Срок реализации	до 26.05.2025 г.
Уровень	Среднее общее образование
Класс	10
Учитель	Истомин А.А., учитель физической культуры; Перемотина И.И. учитель физической культуры, высшая квалификационная категория;
Общие цели и задачи	<p>Целью школьного физического воспитания 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 направлен на решение следующих задач:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам; 2. формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности; 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"> • 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.); • формирование знаний и представлений о современных оздоровительных системах физической культуры, спортивной тренировки и соревнований; • формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля; • формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности; • формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания; • дальнейшее развитие психических процессов и обучение

	<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>Особенности преподавания</p>	<p>Настоящая программа учебного предмета «Физическая культура» для 10 классов составлена на основе ФГОС СОО и Федеральной рабочей программой учебного предмета «Физическая культура» (базовый уровень) Федеральной образовательной программы СОО.</p> <p>В соответствии с учебным планом на 2023/2024 учебный год на изучение учебного предмета «Физическая культура» отводится в 10 классах 102 часов, из расчета 3 часа в неделю.</p>