

**Аннотация к рабочим программам по физической культуре – 10 класс ФГОС ООО  
на 2020-2021 учебный год.**

<p><b>Нормативно-методические материалы</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;</li> <li>• Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. N 1897 (с изменениями и дополнениями от: 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г.);</li> <li>• Примерная основная образовательная программа основного общего образования (Одобрена решением от 08.04.2015, протокол №1/15 (в редакции протокола № 1/20 от 04.02.2020)) на 2020-2021 учебный год;</li> <li>• Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. №345 «Об федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования (с изменениями и дополнениями)»;</li> <li>• СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях" (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189, зарегистрированным в Минюсте России 3 марта 2011 г., регистрационный номер 19993) с изменениями № 3(утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.11.2015 года № 81).</li> <li>• СанПиН 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)».</li> <li>• Примерной программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы. – М.: Просвещение, 2010 г. – 64 с.- (Стандарты второго поколения). – ISBN 978-5-09-020555-9</li> <li>• Авторской программы В.И. Лях /Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха 10-11 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / Лях В.И. – 6-е изд. – М: Просвещение, 2021 г. – 80 с. - ISBN 978- 5-09-079227-1.</li> <li>• УМК В.И. Ляха «Физическая культура» 10-11 классы</li> <li>• Устава МБОУ «Кенозерская школа»;</li> <li>• Учебного плана МБОУ «Кенозерская школа» на 2020-2021 уч.год;</li> <li>• Методических писем по преподаванию отдельных учебных предметов;</li> <li>• Локального акта школы «Положение о рабочей программе педагога» от 22 мая 2018 года.</li> </ul>
<p><b>Реализуемый УМК</b></p>	<p>Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.</p>
<p><b>Цели и задачи изучения предмета</b></p>	<p><b>Целью</b> 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 основной школе направлены на решение следующих конкретных задач:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды,</li> </ul>

	<p>воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения правил личной гигиены;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучение основам базовых видов двигательных действий;</li> <li>- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);</li> <li>- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;</li> <li>- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;</li> <li>- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;</li> <li>- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;</li> <li>- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;</li> <li>- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;</li> <li>- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;</li> <li>- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.</li> </ul>
<b>Место учебного предмета в учебном плане</b>	<p>Базовый уровень</p> <p>Курс предмета «Физическая культура» в основной школе изучается в 5-9 классах из расчёта 3 часа в неделю (всего 102 часов).</p>
<b>Содержание учебного предмета</b>	<p>Правовые основы физической культуры и спорта. Понятие о физической культуре личности. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями. Адаптивная физическая культура. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями</p>
<b>Учитель</b>	Роймуева Елена Николаевна