**Физическая культура — аннотация к рабочей программе**

**(10 класс)**

Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, Программы Физическая культура. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10—11 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / В. И. Лях. — М.: Просвещение

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС (УМК):**

* Лях В.И., Виленский М.Я. Физическая культура. 10-11 класс. М.: Просвещение, 2019.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН (количество часов):**

* 10 класс – 3 часа в неделю, 102 часа в год;

**ЦЕЛИ:**

* Целью 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.

**ЗАДАЧИ:**

* содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья,  противостояния  стрессам;
* формирование общественных и  личностных  представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;
* 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;
* дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно- силовых, 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, выполнения функций  отцовства  и  материнства,  подготовки  к  службе  в  армии;
* формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости,  уверенности,  выдержки,  самообладания;
* дальнейшее развитие психических процессов и обучение 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).

*Программы обеспечивают достижение выпускниками определённых личностных, метапредметных и предметных  результатов.*

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

* Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных  символов  (герба,  флага,  гимна).
* Формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические  и  демократические  ценности.
* Готовность  к  служению  Отечеству,  его защите.
* Сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного  сознания,  осознание  своего  места  в  поликультурном мире.
* Сформированность  основ  саморазвития  и  самовоспитания   в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной,  творческой  и  ответственной  деятельности.
* Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать  для  их достижения.
* Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.
* Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих  ценностей.
* Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной  и  общественной  деятельности.
* Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений.
* Принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.
* Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так   и других людей, формирование умения оказывать первую помощь.
* Осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем.
* Сформированнность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности.
* Ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного  принятия  ценностей  семейной  жизни.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

* Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации  планов  деятельности;  выбирать  успешные  стратегии  в  различных ситуациях.
* Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников  деятельности,  эффективно  разрешать конфликты.
* Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения    проблем.
* Способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания.
* Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников.
* Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной  безопасности.
* Умение определять назначение и функции различных социальных институтов.
* Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие  стратегию   поведения,   с   учётом   гражданских   и  нравственных  ценностей.
* Владение языковыми  средствами  —  умение  ясно,  логично  и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства.
* Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных  задач  и  средств  их достижения.

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

* Умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни,  активного  отдыха  и досуга.
* Овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний.
* Овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического  развития  и  физических качеств.
* Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности,  использование  их в режиме  учебной  и   производственной деятельности с целью профилактики переутомления  и  сохранения  высокой   работоспособности.
* Овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения  в  игровой  и  соревновательной деятельности.

**СОДЕРЖАНИЕ**

 10 класс

* Легкая атлетика – 32 ч
* Спортивные игры – 30 ч
* Гимнастика с элементами акробатики – 18 ч
* Элементы единоборств и упражнения ритмической гимнастики –6 ч
* Лыжная подготовка– 16 ч