**АННОТАЦИЯ**

**к рабочей программе по физической культуре**

**10 класс**

Рабочая программа по физической культуре для 10 класса разработана в соответствии с требованиями:

-Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»;

-Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Минобрнауки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями);

-действующих правил и нормативов 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 29.12.2010 N 189 "Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10");

-учебного плана ГБОУ МО «Сергиево-Посадский физико-математический лицей» на 2019 - 2020 учебный год;

-годового учебного календарного графика ГБОУ МО «Сергиево-Посадский физико-математический лицей» на 2019 - 2020 учебный год;

В соответствии с годовым календарным учебным графиком (34 недели) и учебным планом ГБОУ МО «Сергиево-Посадский физико-математический лицей» (3 урока в неделю) программа рассчитана на 102 урока.

**Общая характеристика учебного предмета**

Предметом обучения физической культуре в средней школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Общей 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.

**1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.**

**1.1. Социокультурные основы.**

*10 класс*. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения.

*10 класс*. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

**1.2. Психолого-педагогические основы.**

*10 класс.* Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания.

Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

*10 класс.* Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

**1.3. Медико-биологические основы.**

*10 класс.* Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

*10 класс.* Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

**1.4. Приемы саморегуляции.**

*10 класс.* Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

**1.5. Баскетбол.**

*10 класс.* Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

**1.6. Волейбол.**

*10 класс.* Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

**1.7. Гимнастика с элементами акробатики.**

*10 класс.* Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

**1.8. Легкая атлетика.**

*10 класс.* Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Рабочая программа составлена на основе **авторской программы** по физической культуре. Автор программы В.И.Лях; Москва, Просвещение 2016 г.