

**Аннотация**  
**к рабочей программе предмета «Физическая культура»**  
**10 класс**

Рабочая программа по физической культуре для 10 класса составлена в соответствии с нормативными документами, определяющими структуру и содержание курса:

1. Обновленный Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (ФГОС СОО), утвержденный Приказом Минпросвещения от 12.08.2022 № 732.
2. Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе в текущем 2023-2024 учебном году
3. Учебник «Физическая культура 10-11 класс» В.И. Лях; Москва. Просвещение 2020г.
4. 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");
5. Основная образовательная программа ГБОУ МО СП ФМЛ.

В соответствии с годовым календарным учебным графиком (34 рабочих недели) программа рассчитана на 68 уроков (2 урока в неделю).

**Планируемые результаты освоения программы по физической культуре к концу 10 класса**

**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);
- 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;
- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-

экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;

#### **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.

#### **ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ**

- В результате изучения предмета обучающиеся научатся:

- - формированию чувства ответственности за результат учебного труда;

- - воспитанию самостоятельности;

- - увеличению степени дисциплинированности и организованности;

- - соответствию этическим нормам общения и совместной деятельности;

- - воспитанию аккуратности, усидчивости, прилежания;

- - формированию личностных позитивных качеств;

- - воспитанию трудолюбия, чувства коллективизма;

- - использованию положительных жизненных примеров;

- - воспитанию продуманности своих действий и поведения;

- - формированию ответственного отношения к природе во всех видах деятельности.

#### **Предметные результаты**

##### **Знания о физической культуре**

##### **Обучающийся научится:**

- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями общей направленности.

##### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

-проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Обучающийся научится:

-подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- технически правильно выполнять подводящие упражнения в легкой атлетике;

- определять состояние организма после нагрузки по внешним признакам.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

-классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности;

-самостоятельно анализировать особенности выполнения двигательных действий;

-вести дневник по физкультурной деятельности.

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- играть в спортивные игры по правилам в полном объеме;

- выполнять комплекс СФП;

-выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

-выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах;

-выполнять передвижения на лыжах любым изученным способом;

-выполнять торможение на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

-выполнять основные технические действия и приёмы спортивных игр в условиях игровой и соревновательной деятельности.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

-выполнять комплексы упражнений;

-взаимодействовать со сверстниками в игровых моментах;

-осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

-выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.