

**Аннотация**  
**к рабочей программе по физической культуре для 10 класса**  
**на 2022-2023 учебный год.**

Рабочая программа составлена на основании:

1. Федерального закона « Об образовании В Российской Федерации» №273 от 29.12.2012г ( редакция от 03.08.2018г)

2. Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413, в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 №1645, от 31.12.2015 №1578, от 29.06.2017 №613

3. Основной образовательной программы МАОУ Сорокинской СОШ №3.

Программа соответствует учебнику Учебно-методический комплект (УМК) "Физическая культура. 10,11 класс. Лях В.И."

В соответствии с учебным планом школы в 10 классе отводится 3 часа в неделю (102 часа в год) для обязательного изучения физической культуры.

Цель реализации программы:

**Предметные:** знать строевые команды, названия гимнастических упражнений. Уметь выполнять строевые упражнения, подавать строевые команды. Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня. Организовать досуг и отдых с использованием средств физической культуры.

**Регулятивные:** умения самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи к учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

**Личностные:** Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели, активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности. Взаимопомощи и сопереживания.

**Универсальные результаты:** организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели; активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

**Личностные результаты** проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Учащиеся получают возможность научиться: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Предметные результаты:** планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки,

эффективно их исправлять; подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения; выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств; организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

### **Метапредметные результаты:**

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

**Универсальные результаты:** организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели; активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

**Личностные результаты** проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Учащиеся получают возможность научиться: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Предметные результаты:** планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения; выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; представлять физическую культуру как

средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств; организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

### **Метапредметные результаты:**

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

#### **Задачи:**

Содействие гармоничному физическому развитию, выработку использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;

Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности.

Формы контроля знаний, умений, навыков (текущий контроль, диагностический, рубежный, итоговый): контрольные тесты.