

Аннотация к рабочей программе по физической культуре 10 класс

Название курса	Физическая культура
класс	10
Количество часов	102 (3 час в неделю)
Составители	Ломакина И.Н.
Учебник	В.И.Лях., А.А.Зданевич
Цель курса	<ul style="list-style-type: none"> - Содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактика плоскостопия, воспитание ценностных ориентаций, здоровый образ жизни. - Обучение основным базовым видам двигательных действий. - Дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей. Формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма. -Углубленное представление об основных видах спорта. -Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время. -Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, -Содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.
Структура курса	<ol style="list-style-type: none"> 1.Спортивные игры(волейбол)- 21ч (баскетбол)- 21ч 2.Гимнастика с элементами акробатики- 21ч 3. Лёгкая атлетика- 21ч 4.Кроссовая подготовка- 18ч