

Наименование курса	Физическая культура
Класс	10
Количество часов	68 (2 часа в неделю)
Нормативное обеспечение	<p>Рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями</p> <p>Федерального государственного образовательного стандарта НОО, утвержденного пр.Мин.обр.науки РФ от 06.10.2009 года № 373, базисного учебного плана общеобразовательных учреждений РФ.</p> <p><u>Авторской программы по предметной линии В.И. Ляха, А.А. Зданевича</u></p> <p>Учебного плана школы на текущий год;</p> <p>Основной образовательной программы школы</p>
УМК	<p>1. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 5-9 классы. 5-е издание, М. : Просвещение, 2016.</p> <p>2. Комплексная программа физического воспитания учащихся В. И. Ляха. 1-11 классы. 8-е изд., М. : Просвещение, 2011.</p> <p>3. Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений. ФГОС. В. И. Лях. 2014.</p> <p>4. Физическая культура. 1-11 класс: комплексная программа физического воспитания учащихся В. И. Ляха, А. А. Зданевича 3-е изд., 2014.</p>
Цель курса	<p>Цель обучения – формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивной направленностью.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> -на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам; - на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях; - на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей; - на формирование знания о закономерностях двигательной активности,

	<p>спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - на углубленное представление об основных видах спорта; - на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время; - на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.
Разделы	<p>Знания о физической культуре</p> <p>Гимнастика с элементами акробатики</p> <p>Легкая атлетика</p> <p>Лыжная подготовка</p> <p>Спортивные игры</p>