

Наименование рабочей программы	Аннотация
<p><b>Рабочая программа</b> по учебному предмету «Физическая культура» (базовый уровень) для 10 класса (девушки)</p>	<p><b>Рабочая программа составлена на основе:</b>  Примерной программы начального общего образования по физической культуре и авторской программе В.И. Ляха, А.А. Зданевича.</p> <p><b>Учебник:</b>  В.И. Лях, А.А. Зданевич. Комплексная программа физического воспитания обучающихся 1-11 классов. Волгоград. Издательство «Учитель», 2013 год.</p> <p><b>Количество часов:</b>  Рабочая учебная программа рассчитана на 204 учебных часа учебного часа из расчета 3 учебных часа в неделю в каждом классе.</p> <p><b>Цель изучения дисциплины:</b> Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.</p> <p><b>Задачи обучения:</b></p> <p>Воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью.</p> <p>Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта.</p> <p>Освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций.</p> <p>Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.</p> <p>Содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам.</p> <p>Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях.</p> <p>Дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей.</p> <p>Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнения функции материнства.</p> <p>Закрепление потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта.</p> <p>Формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания.</p>