

Аннотация к рабочей программе по предмету: «Физическая культура»

Название курса	Физическая культура
Класс	10
Количество часов	102
Составитель	Федюнин Иван Викторович
Цель курса	<ul style="list-style-type: none"> • содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены; • обучение основам базовых видов двигательных действий; • развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей; • формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств; • выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля; • воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время; • формирование адекватной оценки собственных физических возможностей; • воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
Структура курса	<p>Л/а – 26 часов</p> <p>Кроссовая подготовка – 24 часа</p> <p>Гимнастика – 20 часов</p> <p>Спортивные игры – 32 часа:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Волейбол – 21 час • Баскетбол – 11 часов