

Аннотация к рабочей программе – 10 класс

Название курса	Физическая культура																																								
Класс	10																																								
Количество часов	102																																								
УМК	УМК авторов В.И.Лях, А.А.Зданевич																																								
Цель курса	<p><i>Изучение физической культуры в старшей школе направлено на достижение следующих целей:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений 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; • развитие координационных и кондиционных способностей; • формирование знаний о спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии; • закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта. 																																								
Структура курса	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr style="background-color: #f2f2f2;"> <th style="width: 5%;">№</th> <th style="width: 85%;">Тема</th> <th style="width: 10%;">Количество часов</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td></td> <td style="text-align: center;">10</td> </tr> <tr style="background-color: #f2f2f2;"> <td colspan="2" style="text-align: center;">БАЗОВАЯ ЧАСТЬ</td> <td style="text-align: center;">81</td> </tr> <tr> <td>1.</td> <td>Легкая атлетика</td> <td style="text-align: center;">24</td> </tr> <tr> <td>2.</td> <td>Гимнастика с элементами акробатики</td> <td style="text-align: center;">15</td> </tr> <tr> <td>3.</td> <td>Спортивные игры(волейбол)</td> <td style="text-align: center;">21</td> </tr> <tr> <td>4.</td> <td>Элементы единоборств - САМБО</td> <td style="text-align: center;">15</td> </tr> <tr> <td>5.</td> <td>Кроссовая подготовка</td> <td style="text-align: center;">6</td> </tr> <tr style="background-color: #f2f2f2;"> <td colspan="2" style="text-align: center;">ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ</td> <td style="text-align: center;">21</td> </tr> <tr> <td>1</td> <td>Теория (вводный урок)</td> <td style="text-align: center;">1</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>Атлетическая гимнастика</td> <td style="text-align: center;">13</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>Резерв времени</td> <td style="text-align: center;">7</td> </tr> <tr style="background-color: #f2f2f2;"> <td></td> <td>Итого:</td> <td style="text-align: center;">102</td> </tr> </tbody> </table>		№	Тема	Количество часов			10	БАЗОВАЯ ЧАСТЬ		81	1.	Легкая атлетика	24	2.	Гимнастика с элементами акробатики	15	3.	Спортивные игры(волейбол)	21	4.	Элементы единоборств - САМБО	15	5.	Кроссовая подготовка	6	ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ		21	1	Теория (вводный урок)	1	2	Атлетическая гимнастика	13	3	Резерв времени	7		Итого:	102
№	Тема	Количество часов																																							
		10																																							
БАЗОВАЯ ЧАСТЬ		81																																							
1.	Легкая атлетика	24																																							
2.	Гимнастика с элементами акробатики	15																																							
3.	Спортивные игры(волейбол)	21																																							
4.	Элементы единоборств - САМБО	15																																							
5.	Кроссовая подготовка	6																																							
ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ		21																																							
1	Теория (вводный урок)	1																																							
2	Атлетическая гимнастика	13																																							
3	Резерв времени	7																																							
	Итого:	102																																							