

Аннотация рабочей программы дисциплины «Физическая культура» по программе основного общего образования (год набора - 2024)

1. Цели и задачи освоения программы

Общей целью общего образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре для 10–11 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трём основным направлениям.

Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».

Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно – достиженческой и прикладно – ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов

общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

2. Содержание дисциплины

10 класс

1. «Физическая культура как социальное явление»;
2. «Физическая культура как средство укрепления здоровья человека»;
3. «Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга»;
4. «Физкультурно-оздоровительная деятельность»;
5. Модуль «Спортивные игры». Футбол;
6. Модуль «Спортивные игры». Баскетбол;
7. Модуль «Спортивные игры». Волейбол;
8. Модуль «Плавательная подготовка»;
9. «Спортивная подготовка»;
10. «Базовая физическая подготовка».

11 класс

1. «Здоровый образ жизни современного человека»;
2. «Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой»;
3. «Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни»;
4. «Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне»;
5. «Физкультурно-оздоровительная деятельность»);
6. Модуль «Спортивные игры». Футбол;
7. Модуль «Спортивные игры». Баскетбол;
8. Модуль «Спортивные игры». Волейбол;
9. Модуль «Атлетические единоборства»;
10. «Спортивная подготовка»;
11. «Базовая физическая подготовка».