

## **Аннотация к программе по физической культуре для 10-11 классов**

Программа по физической культуре для 10–11 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную концепцию требований ФГОС СОО и раскрывает их реализацию через конкретное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия.

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.

Центральной идеей конструирования программы по физической культуре и её планируемых результатов на уровне среднего общего образования является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе системно-структурной организации учебного содержания, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры, – 136 часа: в 10 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 11 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 10 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов
		Всего
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>		
1.1	Физическая культура как социальное явление	2
1.2	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	1
Итого по разделу		3
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности</b>		
2.1	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	6

Итого по разделу		6
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>		
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>		
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	4
Итого по разделу		4
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>		
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	10
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	10
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	15
Итого по разделу		35
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность</b>		
3.1	Модуль «Плавательная подготовка»	1
Итого по разделу		1
<b>Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»</b>		
4.1	Спортивная подготовка	6
4.2	Базовая физическая подготовка	13
<b>Итого</b>		19
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		68

## 11 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов
		Всего
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>		
1.1	Здоровый образ жизни современного человека	3
1.2	Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой	3
Итого по разделу		6
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности</b>		
2.1	Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни	3
2.2	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне»	2
Итого по разделу		5
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>		
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>		
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	4
Итого по разделу		4
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>		

2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	10
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	10
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	12
Итого по разделу		32
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность</b>		
3.1	Модуль «Атлетические единоборства»	2
Итого по разделу		2
<b>Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»</b>		
4.1	Спортивная подготовка	6
4.2	Базовая физическая подготовка	13
<b>Итого</b>		19
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>