

## Аннотация к рабочей программе по физической культуре в 10-11 классах

Название предмета	Физическая культура
Класс	10-11
Количество часов	Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры, – 102 часа: в 10 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 11 классе – 68 часов (2 часа в неделю).
Цель	<p>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.</p> <p>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».</p> <p>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.</p> <p>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.</p>
Тематическое планирование с указанием количества часов	<p><b>10 класс</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Знания о физической культуре (2 часа):             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Физическая культура как социальное явление (1 час)</li> <li>- Физическая культура как средство укрепления здоровья человека (1 час)</li> </ul> </li> <li>2. Способы самостоятельной деятельности (1 час)</li> <li>3. Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)</li> <li>4. Спортивно-оздоровительная деятельность (30 часов):             <ul style="list-style-type: none"> <li>- модуль «Спортивные игры». Футбол (10 часов)</li> <li>- модуль «Спортивные игры». Баскетбол (10 часов)</li> <li>- модуль «Спортивные игры». Волейбол (10 часов)</li> </ul> </li> <li>5. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность ( 4 часа)</li> <li>6. Модуль «Спортивная и физическая подготовка» (30 часов)             <ul style="list-style-type: none"> <li>- спортивная подготовка (14 часов)</li> <li>- базовая физическая подготовка (16 часов)</li> </ul> </li> </ol>

**11 класс**

1. Знания о физической культуре (2 часа):
  - Здоровый образ жизни современного человека (1 час)
  - Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой (1 час)
2. Способы самостоятельной деятельности (2 часа):
  - Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни (1 час)
  - Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне» (1 час)
3. Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)
4. Спортивно-оздоровительная деятельность (26 часов):
  - модуль «Спортивные игры». Футбол (6 часов)
  - модуль «Спортивные игры». Баскетбол (10 часов)
  - модуль «Спортивные игры». Волейбол (10 часов)
5. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность (10 часа)
6. Модуль «Спортивная и физическая подготовка» (27 часов)
  - спортивная подготовка (10 часов)
  - базовая физическая подготовка (17 часов)