

Аннотация

К рабочей программе по учебному предмету «Физическая культура» в 10-х классах.

Автор рабочей программы: Безбородов А.Н

Настоящая программа разработана в соответствии с основными положениями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов разработана по примерным рабочим программам предметной линии учебников В. И. Ляха. 10—11 классы : учебное пособие для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М. : Просвещение, 2021

Планируемые результаты освоения учебного предмета определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершению обучения в основной школе.

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:

Знать

Истоки возникновения физической культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.

Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая).

Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.

Уметь:

Выполнять Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга;

Выполнять упражнения оздоровительной гимнастики, как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения, атлетическая и аэробная

гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры;

Выполнять технические и тактические элементы из разных спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол и т.д.);

Вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;

Взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

Использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

Уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

Принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

Принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;

Проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;

Контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;

Планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне».

Программой на изучение физической культуры в 10а и 10б классах определено 102 часов за год (3 часа в неделю), в 10в классе 68 часов за год (2 часа в неделю).

Аннотация

К рабочей программе по учебному предмету «Физическая культура» в 11-х классах.

Автор рабочей программы: Безбородов А.Н

Настоящая программа разработана в соответствии с основными положениями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов разработана по примерным рабочим программам предметной линии учебников В. И. Ляха. 10—11 классы : учебное пособие для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М. : Просвещение, 2021

Планируемые результаты освоения учебного предмета определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершению обучения в основной школе.

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:

Знать

Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека.

Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель и задачи, содержательное наполнение. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности. Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой.

Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах.

Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой. Причины возникновения травм и способы их предупреждения, правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечном и тепловом ударах.

Уметь

характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;

положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;

выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи;

планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;

организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;

проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки, исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;

демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);

выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

Программой на изучение физической культуры в 11-х классах определено 102 часов за год и 3 часа в неделю.