

Аннотация к рабочей программе по учебному предмету «Физическая культура»

Физическое воспитание учащихся на ступени общего образования направлено на выполнение следующих задач:

- содействие гармоническому физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения двигательных действий, согласования способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функций отцовства и материнства, подготовки к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Требования к уровню подготовки выпускника среднего общего образования:

Знать/понимать:

- Оздоровительные и профилактические эффекты физических упражнений для коррекции эмоционального состояния, профилактики и ликвидации последствий переутомления, связанного с учебной деятельностью.
- Особенности занятий оздоровительной физической культуры с учетом пола и возраста, состояния здоровья и физического развития.

- Основы самоконтроля при занятиях оздоровительной физической культурой, способы регуляции физических и интеллектуальных нагрузок.
- Принципы и методические правила организации самостоятельных занятий с оздоровительно-рекреационной направленностью.

уметь:

- Составлять индивидуальные комплексы физических упражнений для коррекции психофизиологического состояния, повышения умственной работоспособности.
- Проводить малые формы физического воспитания с оздоровительной направленностью
- Оценить функциональные сдвиги в организме под влиянием физических упражнений, регулировать объем и интенсивность нагрузки.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности:

- Применять физические упражнения для достижения оптимального уровня работоспособности (в условиях подготовки и участия в различных формах промежуточной аттестации и итоговой государственной аттестации, ЕГЭ, подготовке к поступлению в профессиональную школу и других ситуациях).

Место предмета в структуре ООП: предмет относится к базовой части основной образовательной программы и изучается на базовом уровне на всех ступенях образования.

Содержание предмета: основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.