

Аннотация к учебному курсу «Базовая физическая подготовка» 10 класс

Программа по учебному курсу для 10 класса общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную концепцию требований ФГОС СОО и раскрывает их реализацию через конкретное содержание.

Программа разработана на основе авторской программы Матвеева А.П. УМК:

1. Физическая культура 10-11 класс: учебник для общеобразовательных организаций / А.П. Матвеев - 2-е изд., М.: Просвещение, 2020;

При создании программы 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.

Учебный курс «Базовая физическая подготовка» состоит из 34 часов (1 час в неделю). **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.

Задачи:

- закрепление основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно – достиженческой и прикладно – ориентированной физической культурой;
- обогащение двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности;
- совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта.

Содержание программы:

Раздел 1. Знания о физической культуре

Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности

Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность

Раздел 5. Спортивная и физическая подготовка.