**Аннотация к программе по физической культуре 10-11 классы 2020-2021г.**

|  |  |
| --- | --- |
| Нормативно-методические материалы | * Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (утвержден приказом Минобрнауки России № 413 от 17 мая 2012 года) с изменениями и дополнениями от с изменениями и дополнениями от: 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015г.,29 июня 2017 г. * ФГОС основного общего образования , утверждён приказом Минобрнауки №1897 от 17.12.2010 с изменениями от 31.12.2015 г. №1577 * Примерной программы среднего (полного) общего образования по физической культуре 10-11 классы. Базовый уровень * Программа «Физическая культура». Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха 10-11 классы». Автор -В.И. Лях. (М, «Просвещение», 2018 год). |
| Реализуемый УМК | Преподавание физической культуры по рабочей программе ведется по УМК В.И.Ляха  Литература: Учебник: Физическая культура 10-11 классы. Издательство «Просвещение» Москва 2018 г. В.И. Лях |
| Цели и задачи изучения предмета | Цель- формирование разносторонне физически развитой личности, спо­собной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой де­ятельности и организации активного отдыха. Данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоро­вью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом ис­пользовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.  Образовательный процесс предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:   * укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повыше­ние функциональных возможностей организма; * формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физи­ческими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта; * освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современ­ном развитии, роли в формировании здорового образа жизни; * обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спор­тивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации за­нятий физическими упражнениями; * воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимо­действия и сотрудничества в учебной и соревновательной дея­тельности.   Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физиче­ской культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:   * реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирова­ния учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные пло­щадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы); * реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего рас­пределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирова­ния познавательной и предметной активности учащихся; * соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от про­стого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной дея­тельности; * расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время пла­нирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу форми­рования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов; * усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного ис­пользования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями. |
| Место учебного предмета в учебном плане  Срок реализации | Учебный предмет физическая культура входит в предметную область «Физическая культура», изучение его рассчитано в объеме 3 часа в неделю и составляет 102 часа в год. 10кл-102ч, 11кл-102ч. ,составляет 34 учебных недели в каждой параллели  2 года |
| Результаты освоения учебного предмета (требования к выпускнику)  Используемые технологии  Формы контроля | Выпускник на базовом уровне научится:   * определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; * знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; * знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности; * характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития; * характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения; * составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры; * выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания; * выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; * практически использовать приемы самомассажа и релаксации; * практически использовать приемы защиты и самообороны; * составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности; * определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств; * проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями; * владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).   *Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:*   * *самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;* * *выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;* * *проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;* * *выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;* * *выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);* * *осуществлять судейство в избранном виде спорта;*   *составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки*  ***Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.***  *В этом разделе представлены результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения учебного курса*  ***1Личностные результаты*** *отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно-значимых результатов в физическом совершенстве.*  *Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.*  ***В области познавательной культуры:***  *• владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности;*  *• владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;*  *• владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности.*  ***В области нравственной культуры:***  *• способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;*  *• способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;*  *• владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.*  ***В области трудовой культуры:***  *• умение планировать режим дня;*  *• умение проводить туристские пешие походы, под руководством взрослых организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;*  *• умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.*  ***В области эстетической культуры:***  *• красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;*  *• хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;*  *• культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.*  ***В области коммуникативной культуры:***  *• владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;*  *• владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;*  *• владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.*  ***В области физической культуры:***  *• владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;*  *• владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;*  *• умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.*  ***2.Метапредметные результаты характеризуют*** *уровень сформированноси качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.*  ***Метапредметные результаты*** *проявляются в различных областях культуры.*  ***В области познавательной культуры:***  *• понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;*  *• понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;*  *• понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни.*  ***В области нравственной культуры:***  *• бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;*  *• уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;*  *• ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.*  ***В области трудовой культуры:***  *• добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;*  *• рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;*  *• поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.*  ***В области эстетической культуры:***  *• восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;*  *• понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;*  *• восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.*  ***В области коммуникативной культуры:***  *• владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;*  *• владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;*  *• владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.*  ***В области физической культуры:***  *• владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;*  *• владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.*  ***3.Предметные результаты*** *характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.*  *Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.*  ***В области познавательной культуры:***  *• знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;*  *• знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;*  *• знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.*  ***В области нравственной культуры:***  *• способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;*  *• умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;*  *• способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.*  ***В области трудовой культуры:***  *• способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;*  *• способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;*  *• способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.• способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;*  ***В области эстетической культуры:***  *• способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;*  *• способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.*  ***В области коммуникативной культуры:***  *• способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;*  *• способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;*  *• способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.*  ***В области физической культуры:***  *• способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики ,корригирующей гимнастики, даптивной физической культуры и физической подготовки;*  *• способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.*  Технология группового обучения  Здоровьесберегающие технологии на  Информационно – комуникационные технологии  Зачет (практическое выполнение элементов техники упражнений в каждом из разделов программы, тестов по физической подготовленности).  Собеседование по теоретическим вопросам.  Реферат, презентация, проект на тему по разделу пропущенных занятий, по уважительной причине (освобождение по болезни) |