**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.ЛяхаЛитература: 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 планеСрок 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 параллели2 года |
| Результаты освоения учебного предмета (требования к выпускнику)Используемые технологииФормы 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 обученияЗдоровьесберегающие технологии на Информационно – комуникационные технологииЗачет (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) |