**Аннотация к рабочей программе**

**Предмет Физическая культура 10-11 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| Уровень реализаци программы | Основное общее образование |
| Нормативные документы | Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура » обязательной предметной области  Основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ СОШ №51.  Учебного плана МБОУ СОШ №51 на 2020- 2021 учебный год. |
| Общая характеристика учебного курса | Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с образовательной направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность. Приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально - культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушением состояния здоровья, повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).  Программа предусматривает не только физическую подготовленность и совершенствование обучающихся, но и формирование таких качеств личности как: активность, инициативность, конкурентоспособность, способность к рефлексии и самооценке, готовность обучаться в течение всей жизни, способность творчески мыслить и находить нестандартные решения, умение ставить и достигать цели, выбирать жизненные стратегии, умение делать выбор и осмысливать его последствия, прогнозировать результаты собственной деятельности, вести консенсусный диалог и работать в команде.  Программа учебного предмета «Физическая культура» представлена следующими содержательными компонентами:  знания о физической культуре (информационный компонент деятельности); способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности);  физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно- оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.  Раздел 1. Физическая культура и здоровый образ жизни Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.14 Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство. Формы организации занятий физической культурой. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Современное состояние физической культуры и спорта в России. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность Оздоровительные системы физического воспитания. Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег. Раздел 3. Физическое совершенствование Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта. Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки. Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание. Баскетбол: Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением. Ведение мяча. Броски мяча в кольцо. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра. Гандбол: комбинации из основных элементов техники, варианты техники приема, передачи и подачи мяча. Волейбол: техника приёма верхних передач. Приём мяча снизу двумя руками. Приём и передача мяча сверху двумя руками. Тактика 2-х передач. 1- е и 2-е передачи. Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения. Игра в волейбол.15 Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»). |
| Цели и задачи курса | Целью изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни,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.  Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:  - Задачами изучения учебного предмета «Физическая культура» являются:   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 и координационных способностей;   Формирование знаний о закономерностях двигательной активности,  спортивной тренировки, значении занятий физической культурой для  будущей, трудовой деятельности, подготовку к службе в армии;   Закрепление потребностей к регулярным занятиям физическими  упражнениями и избранным видом спорта;   Формирование адекватной самооценки личности, нравственного  самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие  целеустремлённости, выдержки, самообладания;   Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам  психической регуляции.3  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, бассейн), 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  - содействовать развитию психических процессов и обучение основам психическойсаморегуляции;  - создать положительное отношение школьников к комплексу ГТО, мотивировать к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;  - обогатить двигательный опыт учащихся в физических упражнениях с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;  - формировать умения максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО. |
| Место учебного курса в учебном плане | Нормативный срок реализации РПУП на уровне среднего общего образования составляет 2 года. Общее количество учебных часов на изучение учебного предмета «Физическая культура» в 10-11 классах составляет 207 часов. |
| Содержание учебного курса | |  | | --- | |  |   Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» адресуется создателям рабочих программ с целью сохранения ими единого образовательного пространства и преемственности в задачах между уровнями образования. Примерная программа не задает жесткого объема содержания образования, не разделяет его по годам обучения и не связывает с конкретными педагогическими направлениями, технологиями и методиками. В таком представлении своего содержания примерная программа не сковывает творческой инициативы авторов учебных программ, сохраняет для них широкие возможности в реализации своих взглядов и идей на построение учебного курса, в выборе собственных образовательных траекторий, инновационных форм и методов образовательного процесса. Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно- оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями. Учебный предмет «Физическая культура» должен изучаться на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования. Всего в учебном предмете «Физическая культура» изучается три раздела: «Физическая культура и здоровый образ жизни», «Физкультурно- оздоровительная деятельность» и «Физическое совершенствование». Основным содержательным элементом учебного предмета «Физическая культура» является раздел «Физическое совершенствование», на него отводится 90% всего учебного времени. Раздел «Физкультурно-5 оздоровительная деятельность» изучается на протяжении всего изучения учебного предмета «Физическая культура», так как практически на каждом уроке учителями физической культуры проводится общая разминка, включающая комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, а также проводятся индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры для отдельных учащихся. Содержание раздела «Физкультурно-оздоровительная деятельность» дополнено следующей единицей: «Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне». Согласно Концепции развития основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность. В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности). Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности. Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической6 культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений. Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно- оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности» |

|  |  |
| --- | --- |
| Учебно методические ресурсы | Учебно-методический комплект:   1. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Ляха,– М.: Просвещение, 2020 год. 2. Настольная книга учителя физкультуры: составитель Мишин Б.И. – М.: «Астрель», 2003 г. 3. Физическая культура. 1-11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Ляха, Зданевича А.А. – М.: Просвещение, 2010 год. 4. Официальные правила баскетбола, утверждены Центральным Бюро ФИБА Ми, Швейцария, 4 июля 2017 г., Официальные Правила Баскетбола 2017, действуют с 1 октября 2017 г. 5. Официальные правила волейбола Всероссийская федерация волейбола, утверждены 35-м Конгрессом ФИВБ 2016, вводятся в действие в России на всех соревнованиях, начинающихся с 15 мая 2017 г. 6. Официальные правила настольного тенниса, утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 19 декабря 2017 г. N 1083 ПРАВИЛА ВИДА СПОРТА "НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС". 7. Официальные правила мини-футбола, утверждены Международным советом (ИФАБ) МЕЖДУНАРОДНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ФУТБОЛА (ФИФА). 8. Правила проведения соревнований по легкой атлетике, Международная Ассоциация легкоатлетических федераций (ИААФ). 9. Правила проведения соревнований по лыжным гонкам, утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 01 ноября 2017 г. N 949 «Об утверждении правил спорта «лыжные гонки»». |
| Формы контроля | Проводится в соответствии с Положением МБОУ СОШ №51 «Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Планируемые результаты освоения программы | Личностные результаты | Метапредметные результаты | Предметные результаты |
|  | Можно структурировать в три блока:   самоопределение сформированность внутренней позиции обучающегося;   смыслоообразование - поиск и установление личностного смысла,учения обучающимися на основе устойчивой системы учебно познавательных и социальных мотивов;   морально этическая ориентация - знание основных моральных норм и ориентация; развитие этических чувств - стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения.Один из самых серьезных вопросов: как оценить то, что невозможно  измерить, т.е. личностные результаты, на формирование которых работает данная система. Можно ли оценить, насколько у обучающегося  сформировано чувство ответственности и долга перед Родиной? Одним из  способов оценивания личностных результатов предлагается лист  самооценки, который заполняется в конце года или рефлексивный портфолио, в котором отражены все значимые события для учащегося:учебные достижения, участие во внеурочной деятельности (кружки,факультативы, экскурсии), волонтерство, общественно-полезный труд.  Портфолио имеет рефлексивный характер, что также способствует формированию личностных результатов (способность оценить свой рост,свои достижения, определить направление дальнейшего пути).  Психолого-педагогическое сопровождение также играет в этом  процессе значительную роль. Психологам и педагогам приходится писать  характеристики студентов и оценивать уровень сформированности  отдельных личностных результатов, которые проявляются в:  1. соблюдении норм и правил поведения, принятых в  образовательном учреждении;  2. участии в общественной жизни образовательного учреждения и  ближайшего социального окружения, общественно-полезной деятельности;  3. инициативе и ответственности за результаты обучения,  готовность и способность к саморазвитию и самообразованию на основе  мотивации к обучению и познанию;  4. готовности и способности делать осознанный выбор своей  образовательной траектории, в том числе выбор направления профильного  образования, проектирование индивидуального учебного плана на старшей  ступени общего образования;  5. ценностно-смысловых установках обучающихся: ценности  здорового и безопасного образа жизни, осознание значения семьи в жизни  человека и общества, ценности уважения к другому человеку, его мнению,  мировоззрению, культуре, вере и т. | В соответствии с ФГОС, метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:  1. Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;  2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;  3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;  4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;  5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;  6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;  7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;  8. Смысловое чтение;  9. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;  10. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;  11. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий | характеризуют опыт учащихся в 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: - 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;  • 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;  • 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 вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.  • способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;  • способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.  • способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;  • способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий. Современное образование становится все более личностно- ориентированным. Общество приходит к пониманию того, что истинным результатом образования является не просто получение знаний, а познавательное и личностное развитие учащихся в образовательном процессе. Происходит слияние педагогических и психологических целей обучения и воспитания. Совершенно очевидно, что предметные, метапредметные и личностные результаты обучения не могут быть отделены друг от друга и представляют собой триединую задачу современного образования |