

**Аннотация к рабочей программе по предмету «Физическая культура»
(10-11 классы информационно-технологического, социально-гуманитарного и
социально-экономического профилей)**

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 10 и 11 классов информационно-технологического, социально-гуманитарного и социально-экономического профилей составлена на основе федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования (базовый уровень), учебного плана лицея, примерной программой среднего (полного) общего образования по физической культуре (базовый уровень), с учетом авторской программы по «Физической культуре» под редакцией Андрияшина Т.В. 2014 г., и ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

1. Андрияшина Т.В. Физическая культура: учебник для 10-11 классов общеобразовательных организаций. /Т.В. Андрияшина, Н.В. Третьякова, М.Я. Виленский/ 2-е изд.-М.: Русское слово, 2014 г.

2. Андрияшина Т.В. Рабочая программа. 10-11 класс. М.: Русское слово, 2014 г.

3. Андрияшина Т.В., Третьякова Н.В. Программа курса «Физическая культура» 10-11 классы. М.: Русское слово, 2014 г.

Согласно учебному плану лицея рабочая программа предусматривает обучение в объеме 102 часов в год (3 часа в неделю) - 10 классы, в объеме 102 часов в год (3 часа в неделю) - 11 классы.

Рабочая программа составлена с учётом возможностей учебной материальной базы и климатических особенностей региона.

Цели изучения предмета «Физическая культура» в 10-11 классах:

- формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью;
- развитие физических и психических качеств, творческое использование средств физической культуры в организации здорового образа жизни;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:

Знать и понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

Уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;
- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Личностные результаты:

1) сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, любви к Отечеству и уважения к своему народу, чувства ответственности и долга перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уверенности в его великом будущем, готовности к служению Отечеству в различных видах гражданской и профессиональной деятельности;

2) сформированность гражданской позиции выпускника как сознательного, активного и ответственного члена российского общества, уважающего закон и правопорядок, осознающего и принимающего свою ответственность за благосостояние общества, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, ориентированного на поступательное развитие и совершенствование российского гражданского общества в контексте прогрессивных мировых процессов, способного противостоять социально опасным и враждебным явлениям в общественной жизни;

3) готовность к защите Отечества, к службе в Вооружённых Силах Российской Федерации;

4) сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, различных форм общественного сознания - науки, искусства, морали, религии, правосознания, понимание своего места в поликультурном мире;

5) сформированность основ личностного саморазвития и самовоспитания в обществе на основе общечеловеческих нравственных ценностей и идеалов российского гражданского общества с учётом вызовов, стоящих перед Россией и всем человечеством; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности (образовательной, учебно-исследовательской, коммуникативной и др.);

6) сформированность толерантного сознания и поведения личности в поликультурном мире;

7) сформированность навыков социализации и продуктивного сотрудничества со сверстниками, старшими и младшими в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, учебно-инновационной и других видах деятельности;

8) сформированность нравственного сознания, чувств и поведения на основе сознательного усвоения общечеловеческих нравственных ценностей (любовь к человеку, доброта, милосердие, равноправие, справедливость, ответственность, свобода выбора, честь, достоинство, совесть, честность, долг), компетентность в решении моральных дилемм и осуществлении нравственного выбора; приобретение опыта нравственно ориентированной общественной деятельности;

9) готовность и способность к образованию и самообразованию в течение всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

10) сформированность основ эстетической деятельности как части духовно-практического освоения действительности в форме восприятия и творческого созидания, включая эстетику быта, образования, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений; сформированность бережного отношения к природе;

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни: потребность в занятиях физкультурой и спортивно-оздоровительной деятельностью, отрицательное отношение к употреблению алкоголя, наркотиков, курению; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью как собственному, так и других людей, умение осуществлять профилактику и оказывать первичную медицинскую помощь, знание основных оздоровительных технологий;

12) осознанный выбор будущей профессии на основе понимания её ценностного содержания и возможностей реализации собственных жизненных планов; гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общенациональных проблем;

13) основы экологического мышления, осознание влияния общественной нравственности и социально-экономических процессов на состояние природной среды; приобретение опыта природоохранной деятельности;

14) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни – любви, равноправия, заботы, ответственности – и их реализации в отношении членов своей семьи.

Метапредметные результаты:

1) умение самостоятельно определять цели и составлять планы в различных сферах деятельности, осознавая приоритетные и второстепенные задачи; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать учебную, внеурочную и внешкольную деятельность с учётом предварительного планирования; использовать различные ресурсы для достижения целей; выбирать успешные стратегии в трудных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать с коллегами по совместной деятельности, учитывать позиции другого (совместное целеполагание и планирование общих способов работы на основе прогнозирования, контроль и коррекция хода и результатов совместной деятельности), эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками исследовательской и проектной деятельности (определение целей и задач, планирование проведения исследования, формулирование гипотез и плана их проверки; осуществление наблюдений и экспериментов, использование количественных и качественных методов обработки и анализа полученных данных; построение доказательств в отношении выдвинутых гипотез и формулирование выводов; представление результатов исследования в заданном формате, составление текста отчёта и презентации с использованием информационных и коммуникационных технологий);

4) готовность и способность к информационной деятельности (поиск информации и самостоятельный отбор источников информации в соответствии с поставленными целями и задачами; умение систематизировать информацию по заданным признакам, критически оценить и интерпретировать информацию; умение хранить, защищать, передавать и обрабатывать информацию, переводить визуальную информацию в вербальную знаковую систему и наоборот; умение включать внешкольную информацию в процесс общего базового образования);

5) умение строить логическое доказательство;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов, ориентироваться в социально-политических и экономических событиях, оценивать их последствия, самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

7) умение использовать, создавать и преобразовывать различные символичные записи, схемы и модели для решения познавательных и учебных задач в различных предметных областях, исследовательской и проектной деятельности;

8) умение понимать значение языка в сохранении и развитии духовной культуры; знание роли и особенностей естественных, формализованных и формальных языков как средств коммуникации; использование языковых средств в соответствии с целями и задачами деятельности.

Предметные результаты:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
10-11 классы**

Содержание раздела	Формы организации учебных занятий	Основные виды учебной деятельности
Раздел 1. Основы знаний о физической культуре		
а) социокультурные основы б) психолого- педагогические основы в) медико-биологические основы	Материал раздела изучается в процессе занятий, в ходе освоения конкретных технических навыков и умений	Усвоение знаний посредством слушания объяснений учителя и самостоятельной работы с учебными пособиями
Раздел 2. Спортивные игры (26 часов)		
а) мини-футбол б) баскетбол в) волейбол г) подвижные игры	Занятия проводятся в форме изучения нового материала, совершенствования, комплексного и учётного уроков	Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий
Раздел 3. Гимнастика с основами акробатики (16 часов)		
а) строевые упражнения б) общеразвивающие упражнения в) акробатика г) упражнения в равновесии д) лазание по канату е) упражнения на брусьях ё) элементы художественной гимнастики ж) упражнения на перекладине з) развитие двигательных качеств	Занятия проводятся в форме изучения нового материала, совершенствования, комплексного и учётного уроков	Овладение двигательными навыками при помощи выполнения физических упражнений
Раздел 4. Лёгкая атлетика (24 часа)		
а) бег на короткие дистанции б) прыжки в длину с разбега	Занятия проводятся в форме изучения	Овладение двигательными навыками при помощи

<p>в) прыжки в высоту с разбега г) метание спортивного снаряда д) бег на длинные дистанции е) челночный бег с кубиками ё) развитие двигательных качеств</p>	<p>нового материала, совершенствования, комплексного и учётного уроков</p>	<p>выполнения физических упражнений</p>
Раздел 5. Кроссовая подготовка (16 часов)		
<p>а) смешанное передвижение (бег в сочетании с ходьбой) б) бег на длинные дистанции в) бег по пересечённой местности г) преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий</p>	<p>Занятия проводятся в форме изучения нового материала, совершенствования, комплексного и учётного уроков</p>	<p>Овладение двигательными навыками при помощи выполнения физических упражнений</p>
Раздел 6. Плавание (20 часов)		
<p>а) плавание способом кроль на груди б) плавание способом кроль на спине в) плавание способом брасс г) стартовый прыжок, повороты д) прикладное плавание е) развитие двигательных качеств</p>	<p>Занятия проводятся в форме изучения нового материала, совершенствования, комплексного и учётного уроков</p>	<p>Овладение двигательными навыками при помощи выполнения физических упражнений</p>