

Аннотация рабочей программы учебного предмета «Физическая культура. 10-11класса»

1. Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура. 10-11класса»

Рабочая программа составлена в соответствии:

- - Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования, утвержденного Приказом Министерства образования Российской Федерации от 05.03.2004г. №1089 "Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования";
- - примерной программы по учебному предмету «Физическая культура», рекомендованной Министерством образования и науки РФ, Комплексной программы физического воспитания, 10-11 классы (авторы В.И. Лях, М.Я. Виленского, М.: Просвещение, 2008г), приказа Министерства образования и науки РФ от 30.08.2010г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования.
- с программой по физической культуре 10-11 классы (авторы: В.И. Лях, М.Я. Виленского, М.: Просвещение, 2020г).

2. Сроки реализации программы

В учебном плане на изучение предмета «Физическая культура» в 10-11 классе отводится 68 часов из расчёта 2 часа в течение одного года.

3.Цель программы

- содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

4.Задачи программы

1.Содействовать гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;

2.Формирование общественных и личностных представлений престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;

3. Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условий;

4. Дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно- силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;

5. Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;

6. Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранном видом спорта;

7. Формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;

8. Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психических процессов и обучение основам психической регуляции.

5.Планируемые результаты обучения обучающихся

1) Обеспечение достижения обучающимися личностных и метапредметных результатов.

По окончании изучения курса «Физическая культура» за 10-11 класс учащимися должны быть достигнуты определенные результаты.

Метапредметные результаты:

- уметь самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности, самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность, используя все ресурсы для достижения поставленной цели и реализации планов деятельности
- уметь продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований техники безопасности, ресурсобеспечения, норм информационной безопасности;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей.

Личностные результаты.

Личностные результаты отражаются в готовности и способности обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению. Они проявляются в способности ставить цели и строить жизненные планы, осознавать российскую гражданскую идентичность в поликультурном социуме. К ним относятся формирование мотивации к обучению и стремление к познавательной деятельности, система межличностных и социальных отношений, ценностно-смысловые установки, правосознание и экологическая культура.

Предметные результаты освоения курса предполагают сформированность следующих умений:

- умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- овладения современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, физического развития и физических качеств.

Изучение предмета должно создавать предпосылки для освоения обучающимися различных физических упражнений с целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности, для профилактики переутомления и сохранения работоспособности. Одно из самых серьёзных требований – научение владению технико-тактических приёмов базовых видов спорта и их применения в игровой и соревновательной деятельности.

На основе полученных знаний обучающиеся должны **уметь** объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактика вредных привычек, ведение здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательными действиями, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Проводить:

- самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической работоспособностью, осанкой.
- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах.
- приемы массажа и самомассажа;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Демонстрировать:

1. Физические способности: скоростные - бег 30, 100 метров. Силовые - подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса на низкой перекладине, прыжок в длину с места. Выносливость кроссовый бег 1-2 км 2. Двигательные умения, навыки и способности: в метание на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды с места и полного разбега, метание в вертикальную цель 1 на 1 метр с 15,10 метров.
3. В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинации из пяти элементов на брусьях, перекладине, на бревне, на разновысоких брусьях, выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину, выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, лазать по канатам, выполнять комплекс вольных элементов.
4. В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико – тактические действия одной из спортивных игр.
5. Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей с учётом индивидуальных возможностей учащихся.
6. Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по одному из виду.
7. Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать своё поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности.
8. В познавательной деятельности:
 - использование наблюдений, измерений и моделирования;
 - комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения;

- исследование несложных практических ситуаций.

9. В информационно-коммуникативной деятельности:

- умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;
- умение составлять комплексы, планы.

10. В рефлексивной деятельности:

- самостоятельная организация учебной деятельности;
- владение навыками контроля и оценки своей деятельности;
- соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни;
- владение умениями совместной деятельности.

Программа по физической культуре 10-11 класса содержит все темы, включенные в обязательный минимум содержания основных образовательных программ федерального компонента государственного образовательного стандарта общего образования по учебному предмету «Физическая культура».

В практике преподавания физической культуры доминирует комбинированный урок, предполагающий наличие этапа освоения нового материала (физкультурных знаний, новых двигательных действий), этапа закрепления изученного материала (формирования двигательного навыка), этапа совершенствования полученных знаний.

В преподавании предмета по физической культуре в 10-11 классе учтены национальные, региональные, этнические особенности ХМАО-Югры и введены, интегрировано в раздел программного материала по лёгкой атлетике.

В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем общей физической подготовленности учащиеся распределяются на три медицинские группы:

1. Основная медицинская группа. Дети основной медицинской группы привлекаются ко всем формам занятий физическими упражнениями, а также к сдаче контрольных нормативов.
2. Подготовительная медицинская группа. Занятия для этой группы детей строятся в условиях постепенного усвоения программы по физическому воспитанию. Обучающиеся привлекаются к сдаче контрольных нормативов с учетом рекомендаций врача.
3. Специальная медицинская группа. Занятия для этой группы детей строятся в условиях строгих ограничений, накладываемых на уроках физической культуры в зависимости от формы заболевания, а так же применяются рекомендуемые виды оздоровительных упражнений

6. Описание учебно-методического обеспечения

1) Учебники и учебные пособия для обучающихся:

- Учебно-методический комплекс. Учебник Физическая культура 10-11 класс. М: Просвещение 2015 г. Автор: В.И.Лях.