

Аннотация

к рабочей программе по учебному предмету

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 10-11 класс

(в 10 классе — 68 ч /102 ч., в 11 классе— 68 ч. / 102 ч., всего за весь срок реализации программы 136ч/204ч)

Цель освоения физической культуры.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизация трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Планируемые результаты освоения физической культуры.

- **Личностные результаты** проявляются в:
 - осмысленном восприятии всего разнообразия мировоззрения, социокультурных систем, существующих в современном мире;
 - развитии личностной самоидентификации, гуманитарной культуры школьников, их приобщению к ценностям национальной и мировой культуры,
 - усилении мотивации к социальному познанию и творчеству;
 - воспитании лично и общественно востребованных качеств, в том числе гражданственности, толерантности;
 - умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, а также для достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве.

- **Метапредметные результаты** проявляются в :
 - способах организации и проведения различных форм занятий физической культурой, их планировании и содержательном наполнении;
 - умениях вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности,
 - адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих,
 - конструктивно разрешать конфликты с учетом интересов сторон и сотрудничества.

- **Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности и проявляются в:
 - знаниях об основных направлениях развития физической культуры в обществе, о физической культуре и здоровье как факторов полноценного и всестороннего развития личности;
 - способностях организовывать самостоятельные занятия физической культурой, подбирать комплексы физических упражнений, регулировать физическую нагрузку в зависимости от задач и индивидуальных особенностей организма;
 - двигательных навыках и умениях по основным разделам программы.

Программа предусматривает формирование у школьников универсальных учебных действий:

- **Личностные действия:**
 - формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;
 - освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
 - развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости;
 - освоение правил здорового и безопасного образа жизни.
- **Регулятивные действия:**

- формирование собственного алгоритма решения познавательных задач;
 - способность формулировать проблему и цели своей работы;
 - определение адекватных способов и методов решения задачи;
 - прогнозирование ожидаемых результатов и сопоставлении их с собственными знаниями по физической культуре;
 - развитие навыков контроля и самоконтроля, оценивания своих действий в соответствии с эталоном.
- **Познавательные действия:**
- самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели;
 - умение структурировать знания;
 - выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
 - контроль и оценивание процесса и результата двигательной деятельности.
- **Коммуникативные действия:**
- развитие навыков планирования учебного сотрудничества с учителем и сверстниками: постановка общей цели, планирование её достижения, определение способов взаимодействия;
 - освоение способов управления поведением: собственным и партнера; развитие умений конструктивно разрешать конфликты;
 - владение монологической и диалогической формами речи, развитие умений точно и полно выражать свои мысли.

Структура курса

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		3/2
1	Основы знаний о физической культуре	В ходе изучения каждой темы
2	Легкая атлетика	33/16
3	Гимнастика с элементами акробатики	10/7
4	Спортивные игры: Баскетбол Волейбол	23/21
		15/12
5	Лыжная подготовка	21/12
	<i>Всего</i>	102/68

Формы промежуточной аттестации:

Промежуточная аттестация по физической культуре проходит в форме сдачи нормативов физической подготовленности:

- Бег на 60 метров.
- Поднимание туловища из положения лежа на спине.
- Челночный бег.
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Для учащихся, освобожденных от занятий физкультуры по состоянию здоровья, предусмотрена промежуточная аттестация в виде тестовой работы. За каждый правильный ответ участнику дается 1 балл. 100-80 % набранных баллов – «отлично»; 79-60 % набранных баллов – «хорошо»; 59-40 % набранных баллов – «удовлетворительно»; 39% и ниже - «неудовлетворительно».

УМК:

1. Учебник « Физическая культура 10-11 классы» В.И Лях, издательство Москва «Просвещение» 2019 г