**Аннотация к программе по физической культуре 10-11 классы 2021-2022 уч. год**

|  |  |
| --- | --- |
| Нормативно-методические материалы | 1. Конституция Российской Федерации (принятая всенародным голосованием 12.12.1993 г. с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020 г.).2. Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ.3. Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся».4. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (ФГОС СОО), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. N 373, с изменениями и дополнениями от: 26 ноября 2010 г., 22 сентября 2011 г., 18 декабря 2012 г., 29 декабря 2014 г., 18 мая, 31 декабря 2015 г., 11 декабря 2020 г.5. «Концепция Федеральной целевой программы РФ «Развитие образования» (Постановление Правительства РФ от 26.12.2017 № 1642).6. «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015)7. Приказ Министерства просвещения РФ от 28.12.2018 г. № 345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 23.12.2020 № 766 "О внесении изменений в федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2020 г. № 254" (Зарегистрирован 02.03.2021 № 62645)9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)" (с изменениями на 24 марта 2021 года). Настоящее постановление действует до 1 января 2022 года.10**.** Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 28.08.2020 г. № 442 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования"11. Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 марта 2016 г. № 336 «Об утверждении перечня средств обучения и воспитания, необходимых для реализации образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования, соответствующих современным условиям обучения, необходимого при оснащении общеобразовательных организаций в целях реализации мероприятий по содействию созданию в субъектах РФ (исходя из прогнозируемой потребности) новых мест в образовательных организациях, критериев его формирования и требований к функциональному оснащению, а также норматива стоимости оснащения одного места обучающегося указанными средствами обучения и воспитания».12. Концепция преподавания учебного предмета "Физическая культура" в Российской Федерации. Утверждена на коллегии Министерства Просвещения России от 9 апреля 2016 года № 637-р. 13. Примерная основная образовательная программа среднего общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (одобрена решением от 12.045.2016, протокол №2/16)  14. Программа «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха 10-11 классы». Автор -В.И. Лях. (М, «Просвещение», 2019 год). 15. Методическое письмо «Об организации учебного процесса в образовательных учреждениях Ярославской области в 2021-2022 учебном году.»16. Методическое письмо о преподавании учебного предмета " Физическая культура" в образовательных организациях Ярославской области в 2021-2022 учебном году.17. Рабочая программа воспитания школы МОБУ «Пружининская СШ», утвержденная приказом 01-09/21 от 22.03.2021 г. 18. Учебный план МОБУ «Пружининская СШ» на 2021 -2022 уч. г. Приказ № 01-09/68 от 01.09.2021 г. |
| Реализуемый УМК | Программа ориентирована на использование учебно-методического комплекса под редакцией М.Я. Виленского: Учебник «Физическая культура. 10-11 классы» - М.: Просвещение.- 2019г.В.И Лях |
| Цели и задачи изучения предмета  | * - развитие физических качеств и способностей, совершенствование
* функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального
* здоровья;
* - воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в
* занятиях культурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной
* деятельностью;
* - овладение технологиями современных оздоровительных систем физического
* воспитания, обогащения индивидуального опыта специально-прикладными
* физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
* - освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и
* значении в формировании здорового образа жизни и социальных
* ориентаций;
* - приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и
* спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества
* в коллективных формах занятий физическими упражнениями.
* Задачи обучения
* направлены на:
* – содействие гармоническому развитию личности, выработку умений
* использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия
* внешней среды для укрепления здоровья, противостояние стрессам;
* – расширение двигательного опыта посредством овладения новыми
* двигательными действиями и формирование умений применять их в
* различных по сложности условиях;
* – дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
* – формирование знаний о закономерности двигательной активности,
* спортивной тренировки, о значении занятий физической культуры для
* будущей трудовой деятельности;
* – углубленное представление об основных видах спорта;
* – закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими
* упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
* – формирование адекватной оценки собственных физических возможностей,
* содействие развитию психических процессов и обучению психической
* саморегуляции.
 |
| Место учебного предмета в учебном плане | 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. 10- кл-102 ч,11кл-102ч,составляет 34 учебных недели  |
| Срок реализации | 2 лет |
| Результаты освоения учебного предмета (требования к выпускнику) | 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, адаптивной 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. Планируемые результаты изучения учебного курса.Знания о физической культуреУчащийся научится:• рассматривать физическую культуру как часть общей культуры, определять формы физической культуры и базовые понятия• понимать и характеризовать основы ЗОЖ и методы организации активного отдыха• характеризовать физические качества в процессе совместных занятий с учителем• определять базовые понятия и термины физической культуры• рационально планировать свой режим дня• руководствоваться правилами мер безопасности при занятиях на спортивной площадке и спортивном залеУчащийся получит возможность научиться:• характеризовать олимпийские традиции и нормы, объяснять смысл олимпийской символики• определять признаки утомления и переутомления при занятиях физической культурой• правилам измерения результатов в метаниях, прыжках и бегеС способы двигательной (физкультурной) деятельностиУ учащийся научится: • использовать занятия физической культурой для укрепления собственного здоровья и организации досуга посредством физических упражнений• составлять простейшие комплексы физических упражнений для разминки перед занятиями • определять свой пульс путем прижатия артерии, для коррекции перегрузок на занятиях физическими упражнениями • самостоятельно выполнять разминку перед занятиями физическими упражнениями• контролировать свое самочувствие во время нагрузок физическими упражнениями• взаимодействовать со сверстниками в условиях выполнения заданий, игр и соревнованийУчащийся получит возможность научиться:• вести дневник наблюдений за своим физическим состоянием и самочувствием и правильно его оформлять• измерять и характеризовать свои антропологические показатели• проводить занятия физической культурой с использованием навыков и мер безопасности оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов• проводить простейшие восстановительные мероприятия по калорийности питания, водного баланса и витаминизацииФизическое совершенствованиеУчащийся научится: • выполнять комплексы упражнений на осанку и на гимнастических снарядах• выполнять ОРУ упражнения для легкой атлетики, лыжной подготовки, гимнастики и акробатики, спортивным играм, плавания• выполнять простейшие акробатические связки и комбинации из числа хорошо освоенных упражнений • выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;• выполнять специальные легкоатлетические упражнения для бега, метаний и прыжков • выполнять передвижения на лыжах скользящим шагом, классическими ходами и демонстрировать основы техники в процессе прохождения различных дистанций • выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона • выполнять простейшие технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол, волейбол и гандбол в условиях учебной и игровой деятельности• выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.Учащийся получит возможность научиться:• выполнять простейшие упражнения и комплексы для коррекции осанки• преодолевать гимнастические и легкоатлетические препятствия в спортивном зале и на спортивной площадке • выполнять тестовые нормативы по физической подготовке. Планируемые результаты изучения учебного курса.ученик научится:• рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделятьисторические этапы ее развития, характеризовать основные направления иформы ее организации в современном обществе;• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни,раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическимразвитием и физической подготовленностью, формированием качествличности и профилактикой вредных привычек;• раскрывать базовые понятия и термины физической культуры,применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями сосвоими сверстниками, излагать с их помощью особенности техникидвигательных действий и физических упражнений, развития физическихкачеств;• разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическимиупражнениями, определять их направленность и формулировать задачи,рационально планировать режим дня и учебной недели;• руководствоваться правилами профилактики травматизма иподготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды взависимости от времени года и погодных условий;• руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмахи ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивныесоревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укреплениясобственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;• составлять комплексы физических упражнений оздоровительной,тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальнуюнагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностейсобственного организма;• классифицировать физические упражнения по их функциональнойнаправленности, планировать их последовательность и дозировку в процессесамостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физическихкачеств;• самостоятельно проводить занятия по обучению двигательнымдействиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки исвоевременно устранять их;• тестировать показатели физического развития и основныхфизических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами,контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельныхзанятий физической подготовкой;• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления иперенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессетрудовой и учебной деятельности;• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленновоздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты,выносливости, гибкости и координации движений);• выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенныхупражнений;• выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах изчисла хорошо освоенных упражнений;• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (вдлину и высоту);• выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;• выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол,волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;• выполнять передвижения на лыжах различными способами,демонстрировать технику последовательного чередования их в процессепрохождения тренировочных дистанций;• выполнять тестовые упражнения для оценки уровняиндивидуального развития основных физических качеств.Выпускник получит возможность научиться:• характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера деКубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснятьсмысл символики и ритуалов Олимпийских игр;• характеризовать исторические вехи развития отечественногоспортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскомуспорту;• определять признаки положительного влияния занятий физическойподготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитиемфизических качеств и основных систем организма;• вести дневник по физкультурной деятельности, включать в негооформление планов проведения самостоятельных занятий с физическимиупражнениями разной функциональной направленности, данные контролядинамики индивидуального физического развития и физическойподготовленности;• проводить занятия физической культурой с использованиемоздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов,обеспечивать их оздоровительную направленность;• проводить восстановительные мероприятия с использованиембанных процедур и сеансов оздоровительного массажа;• выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры сучетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;• преодолевать естественные и искусственные препятствия спомощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;• осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;• выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;• выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;• проплывать учебную дистанцию вольным стилем.  |
|  | проектная, развивающего обучения, компьютерные, информационно-коммуникационная, игровые, обучение в сотрудничестве, интерактивные, личностно-ориентированное развивающее обучение, диалоговые, уровневой дифференциации обучения, дистанционного обучения, оценивания достижений учащихся |
| Формы контроля | Формы оценивания:На контроль могут быть вынесены:Качество выполнения разученных комплексов упражнений;Техника выполнения легкоатлетических, акробатических, гимнастических, плавательных упражнений;Правильность выполнения упражнений и строевых команд; Техника выполнения лыжных ходов, спусков, подъемов, поворотов на лыжах на месте и в движении;Оценка уровня развития координационных, скоростных, силовых способностей, выносливости, гибкости; Тест,10-11кл; интегрированный зачет 11 кл |