

## Аннотация к программе учебного предмета «Физическая культура»

### Базовый уровень

#### 1. Цели и задачи обучения физической

Изучение физической культуры на базовом уровне основного общего образования направлено на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий 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 ориентации;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

#### 2. ПМО

Программа:

- Примерная программа основного общего образования по физической культуре.
- Учебник «Физическая культура.5-7 класс», под. ред. Виленского, Москва, «Просвещение» 2013 г.
- Учебник «Физическая культура.8-9 класс» В.И.Лях, Москва, «Просвещение» 2013 г.
- Учебник «Физическая культура.10-11 класс»В.И.Лях, А.А.Зданевич. Москва, «Просвещение» 2010 г.

#### 3. Количество часов по годам обучения: 5-9 класс 510 часов, 10-11 класс-201

Класс	Количество часов
5	102
6	102

7	102
8	102
9	102
10	102
11	99

#### 4. Практическая часть

№ п/п	Вид работы	5 кл.	6 кл.	7 кл.	8 кл.	9кл.	Итого
1	Итоговая контрольная работа	1	1	1	1	1	5
2	Бег 30 м	1	1	1	1	1	5
3	Челночный бег 3x10	1	1	1	1	1	5
4	Бег 1000м	1	1	1	1	1	5
5	Подтягивание	1	1	1	1	1	5
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1	1	1	1	1	5
7	Поднимание туловища из положения лежа	1	1	1	1	1	5
8	Прыжок в длину с места	1	1	1	1	1	5

9	Акробатическая комбинация	1	1	1	1	1	5
10	Опорный прыжок	1	1	1	1	1	5
11	Броски б/б мяча в корзину	1	1	1	1	1	5
12	Комбинация из технических элементов б/б	1	1	1	1	1	5
13	Верхняя передача в/мяча	1	1	1	1	1	5
14	Прием в/мяча снизу	1	1	1	1	1	5
15	Подача в/ мяча через сетку	1	1	1	1	1	5
16	Техника лыжного хода	1	1	1	1	1	5
17	Прохождение дистанции на лыжах	1	1	1	1	1	5
18	Метание гранаты	1	1	1	1	1	5
19	Тест на определение гибкости	1	1	1	1	1	5
	Итого	19	19	19	19	19	95
№ п/п	Вид работы	10 класс		11 класс		Итого	
1	Итоговая контрольная работа	1		1		2	
2	Бег 30 м	1		1		2	

3	Челночный бег 3x10	1	1	2
4	Бег 1000м	1	1	2
5	Подтягивание	1	1	2
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1	1	2
7	Поднимание туловища из положения лежа	1	1	2
8	Прыжок в длину с места	1	1	2
9	Акробатическая комбинация	1	1	2
10	Опорный прыжок	1	1	2
11	Броски б/б мяча в корзину	1	1	2
12	Комбинация из технических элементов б/б	1	1	2
13	Верхняя передача в/мяча	1	1	2
14	Прием в/мяча снизу	1	1	2
15	Подача в/ мяча через сетку	1	1	2
16	Техника лыжного хода	1	1	2
17	Прохождение дистанции на лыжах	1	1	2
18	Метание гранаты	1	1	2
19	Тест на определение гибкости	1	1	2

	Итого	19	19	38
--	-------	----	----	----

## **Аннотация к рабочей программе по физической культуре 10-11 класс ФГОС СОО**

Программа разработана в соответствии с примерной общеобразовательной программой среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28.06.2016 №2/16-з), на основе авторской программы В.И. Ляха «Физическая культура», Рабочие программы, Предметная линия учебников В.И.Ляха. 10 - 11 классы, М.: Просвещение, 2020г.

Учебник В.И.Лях «Физическая культура» 10-11 классы. М., «Просвещение», 2020 г.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10-11 классов направлена на достижение старшеклассниками личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

### **Данный учебный предмет имеет своей целью:**

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся 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. В соответствии с этим, программа основного общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

*Программы обеспечивают достижение выпускниками начальной школы определённых личностных, метапредметных и предметных результатов.*

### **Личностные результаты**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);
- формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно – исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно – оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;

- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;
- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально – экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого – направленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

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

### **Метапредметные результаты**

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение 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;
- готовность и способность к самостоятельной информационно – познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий( далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
  - умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
  - умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
  - владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знаний и незнаний, новых познавательных задач и средств их достижения.

Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике. К метапредметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физической и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно – исследовательской и социальной деятельности.

### Предметные результаты

- умение использовать разнообразные формы и виды физической 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) ;
- овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;
- овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- Овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

Изучение предмета должно создать предпосылки для освоения учащимися различных физических упражнений с целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности для профилактики переутомления и сохранения работоспособности. Наконец, одно из самых серьёзных требований – научение владению технико – тактическими приёмами (умениями) базовых видов спорта и их применение в игровой и соревновательной деятельности.

На основании полученных знаний учащиеся 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 на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

**Описание места учебного предмета, в учебном плане.**

«Физическая культура» изучается с 10 по 11 класс из расчёта 10-11 классах 3 часа в неделю: 10 класс - 102 часов, 11 класс - 102 часов в каждой параллели, всего программой предусмотрено 204 часов.

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала для учащихся 10-11 классов**

№. п\п	Разделы, темы	Количество часов		классы	
		Примерная или авторская программа (из расчета 3 часа в неделю)	Рабочая программа (из расчета 3 часа в неделю)	10	11
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>				
1.1	<b>Знание о физической культуре.</b> <b>Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте.</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
1.2	<b>Физическое совершенствование</b>	<b>166</b>	<b>160</b>	<b>80</b>	<b>80</b>
	<b>Способы двигательной (физкультурно – оздоровительной, спортивно – оздоровительной и прикладной) деятельности.</b> <b>Базовые виды спорта школьной программы.</b> Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609):				

	- спортивные игры	40	40	20	20
	- гимнастика с элементами акробатики	36	36	18	18
	- легкая атлетика	40	40	20	20
	- лыжная подготовка	34	-	-	-
	- плавание	-	-	-	-
	- кроссовая подготовка	-	28	14	14
	-элементы единоборств	16	16	8	8
	<b>Итого разделы 1.1. – 1.2.</b>	<b>180</b>	<b>176</b>	<b>88</b>	<b>88</b>
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	30	28	14	14
2.1.	Материал, связанный с региональными и национальными особенностями (гандбол).	12	12	6	6
2.2	По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углублённому изучению одного из видов спорта (волейбол).	18	16	8	8
	<b>Всего</b>	<b>210</b>	<b>204</b>	<b>102</b>	<b>102</b>