**Физическая культура (базовый уровень) — аннотация к рабочим программам**

Программы разработаны на основе Федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования, утвержденного приказом Министерства образования Российской Федерации от 05.03.2004 № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, Программы Физическая культура. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10—11 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / В. И. Лях. — М.: Просвещение

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС (УМК):

* Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура (базовый уровень). 10-11 класс. М.: Просвещение

УЧЕБНЫЙ ПЛАН (количество часов):

* 10 класс – 3 часа в неделю, 102 часа в год
* 11 класс – 3 часа в неделю, 102 часа в год

ЦЕЛИ:

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

ЗАДАЧИ:

* содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья,  противостояния  стрессам;
* формирование общественных и  личностных  представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;
* расширение  двигательного  опыта  посредством   овладения  новыми  двигательными  действиями  базовых  видов  спорта,
* упражнений современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях;
* дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно- силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения двигательных действий, их согласования, способностей к произвольному расслаблению  мышц,  вестибулярной  устойчивости  и  др.);
* формирование знаний и представлений о современных оздоровительных системах физической культуры, спортивной тренировки  и  соревнований;
* формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия  в  соответствии  с  данными  самонаблюдения и самоконтроля;
* формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнения функций  отцовства  и  материнства,  подготовки  к  службе  в  армии;
* формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости,  уверенности,  выдержки,  самообладания;
* дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам  психической  регуляции;
* закрепление потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта (на основе овладения средствами и  методами  их  организации,  проведения и включения в режим дня, а также как формы активного отдыха   и досуга).

*Программы обеспечивают достижение выпускниками средней 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 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.
* Сформированнность 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.

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 языковыми  средствами  —  умение  ясно,  логично  и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства.
* Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных  задач  и  средств  их достижения.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

* Умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни,  активного  отдыха  и досуга.
* 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.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

*Учащиеся должны знать/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 систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой 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, сохранения и укрепления 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 деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

СОДЕРЖАНИЕ

10 класс

* Легкая атлетика – 21 ч
* Кроссовая подготовка – 18 ч
* Гимнастика – 21 ч
* Баскетбол – 21 ч
* Волейбол – 21ч

11 класс

* Легкая атлетика – 21 ч
* Кроссовая подготовка – 18 ч
* Гимнастика – 21 ч
* Баскетбол – 21 ч
* Волейбол – 21 ч

ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Для отслеживания динамики результативности обучающихся применяются различные *формы контроля:* промежуточная и итоговая сдача нормативов; самостоятельные работы; фронтальный и индивидуальный опрос; отчеты по практическим работам; творческие задания (комплексы упражнений, ору).

Формы контроля: фронтальный опрос, проверка домашнего задания, индивидуальная работа, самостоятельная работа, проверочная работа, тестовая работа. Промежуточная аттестация проводится в форме зачетов..

*Виды контроля* знаний и умений :

*Предварительный (диагностический):* проводят в начале учебного года, полугодия, четверти, на первых уроках нового раздела или темы учебного курса. Его функциональное назначение состоит в том, чтобы изучить уровень готовности учащихся к восприятию нового материала.

На основе данных диагностического контроля учитель планирует изучение нового материала, предусматривает сопутствующее повторение, прорабатывает внутри- и межтемные связи, актуализирует знания, которые ранее не были востребованы.

*Текущий*: самая оперативная, динамичная и гибкая проверка результатов обучения. Текущий контроль сопровождает процесс формирования новых знаний и умений, когда еще рано говорить об их сформированности. Основная цель этого контроля – провести анализ хода формирования знаний и умений. Это дает возможность учителю своевременно выявить недостатки, установить их причины и подготовить материалы, позволяющие  устранить недостатки, исправить ошибки, усвоить правила, научиться выполнять нужные операции и действия.

*Тематический*: проводится после изучения какой-либо темы или двух небольших тем, связанных между собой линейными связями. Тематический контроль начинается на повторительно-обобщающих уроках. Его цель – обобщение и систематизация учебного материала всей темы.

Задания для зачета рассчитаны на выявление знаний всей темы, на установление связей внутри темы и с предыдущими темами курса.

*Итоговый:*призван констатировать наличие и оценить результаты обучения