

Аннотация к рабочей программе по физической культуре с 10-11 классы

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 10-11 класса разработана в соответствии с требованиями государственного образовательного стандарта утвержденного Федеральным законом «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 года №329-ФЗ. и на основе программы физического воспитания учащихся 10-11 классов В.И. Ляха (М: Просвещение, 2015) в объеме 105 часов (35 учебных недель)

Цель школьного образования по физической культуре - 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.

В 10-11 классах эта цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью,

целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс в области физической культуры в 10-11 классах строится так, чтобы были решены следующие задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников 10-11 классах, учебный предмет «Физическая культура» в своём предметном содержании направлен на:

- реализацию принципа вариативности;
- реализацию принципа достаточности и сообразности;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному;
- расширение межпредметных связей;
- усиление оздоровительного эффекта.

Для реализации рабочей программы используется следующий учебно-методический комплекс:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. М: Просвещение, 2015.
2. Рабочая программа по физической культуре учащихся 10-11 классов. Автор В.И.Лях. М: Просвещение, 2015.
3. Внеурочная деятельность. Легкая атлетика. Авторы Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. М.: Просвещение, 2011.

Общая характеристика учебного процесса Основные формы организации образовательного процесса в 10-11 классах по

предмету «Физическая культура»:

- уроки физической культуры;
- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня;
- спортивные соревнования и праздники;
- занятия в спортивных секциях и кружках;
- самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Уроки физической культуры – основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

Уроки подразделяются на три типа:

1. **Уроки с образовательно-познавательной направленностью** дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю.
 2. **Уроки с образовательно-обучающей направленностью** используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе « Физическое совершенствование».
 2. **Уроки с образовательно-тренировочной направленностью** используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки.
- целом каждый из уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности должен активно включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельные упражнения и учебные задания). При этом приобретаемые учащимися на уроках знания и умения должны включаться в систему домашних занятий, при выполнении которых они закрепляются.

Для повышения двигательной активности широко применяется игровой и соревновательный методы, каждый третий час планируется в форме урока-игры, соревнования.

Настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Лёгкая атлетика», «Лыжные гонки», «Спортивные игры». Раздел «Основы знаний о физической культуре» изучается в процессе уроков.

Место учебного предмета в учебном плане

Согласно учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы в 10-11 классах отводится – 105 часа, из расчёта 3 часа в неделю (35 учебных недель). Третий час учебного предмета «Физическая культура» используется для увеличения двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

Ценностные ориентиры содержания учебного процесса

Основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельностью предмет включает в себя три основных учебных раздела:

Раздел «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности) включают в себя следующие темы:

- «История физической культуры и её развитие в современном обществе»;
- «Базовые понятия физической культуры»
- «Физическая культура человека».

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности включает в себя следующие темы:

- «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой»
- «Оценка эффективности занятий физической культурой»

Раздел «Физическое совершенствование» включает в себя следующие темы:

- «Физкультурно-оздоровительная деятельность»
- «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»
- «Прикладно ориентированные упражнения»
 - «Упражнения общеразвивающей направленности».

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в 10-11 классах оцениваются по трём базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты должны отражать:

- воспитание российской гражданской идентичности; патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества.

Метапредметные результаты должны отражать:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные;
- осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятие решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе.

Предметные результаты должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств. В активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоении умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах;
- обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Для достижения требуемых результатов обучения используются следующие технологии:

- технология личностно-ориентированного обучения и воспитания;
- технология дифференцированного обучения и воспитания;
- технология рефлексивного обучения и воспитания;
- технология проблемного обучения и воспитания.

Средства обучения:

- аудиовизуальные (музыка, презентация);
- наглядные пособия (таблицы, плакаты);
- тренажёры и спортивное оборудование (мячи, обручи, скакалки, и др.).