

**Аннотация**  
**к рабочей программе учебного предмета «Физическая культура» (базовый уровень)**  
**в процессе реализации ФГОС СОО**

Рабочая программа по физической культуре составлена с учетом примерной программы по физической культуре (ООП СОО - фгосреестр.ру), которая является частью ООП МБОУ СОШ № 151 и конкретизирует содержание и особенности реализации курса физическая культура на уровне СОО и действующих норм СанПиН на основе:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ.
- Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования" (с изменениями и дополнениями)
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 г. N 1578 «О внесении изменений в Федеральный Государственный Образовательный Стандарт Среднего Общего Образования, утвержденный приказом Министерства образования и Науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897
- Примерной основной образовательной программы СОО (одобрена решением от 12 мая 2016 года. Протокол №2/16)
- Примерная программа воспитания (Одобрена решением от 02.06.2020. Протокол № 2/20)
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 11.12.2020 № 712 "О внесении изменений в некоторые федеральные государственные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся"

**Цель:**

Основной целью изучения учебного предмета «Физическая культура» является – развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

**Задачи:**

- сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, умений саморегуляции средствами физической культуры;
- формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений; приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре;
- содействие развитию психомоторных функций; формирование морально – волевых качеств, духовно-нравственной культуры на основе национальных ценностей, а также на диалоге культур;
- обеспечение интеллектуального, морального, социокультурного, эстетического

физического развития личности обучающегося;

-развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура».

На уровне среднего общего образования учебный предмет «Физическая культура» является обязательным для изучения и является одной из составляющих предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности». На изучение учебного предмета «Физическая культура» в соответствии с примерным учебным планом среднего общего образования ориентировочно отводится 140 часов, из них в X классе - 72 часа (2 часа в неделю, 36 учебных недель) и в XI классе - 68 часов (2 часа в неделю, 34 учебные недели).

### **Основные разделы**

Основы знаний о физической культуре:

- Легкая атлетика:
  - Бег
  - Прыжки
  - Метания
  - Кроссовая подготовка
  
- Гимнастика с элементами акробатики:
  - Строевые упражнения
  - Лазанье по канату
  - Висы, седы и упоры
  - Упражнения в равновесии
  - Акробатические упражнения
  - Опорные прыжки
  
- Лыжная подготовка
  
- Подвижные и народные игры, элементы спортивных игр.
  - Бадминтон, настольный теннис
  - Футбол (мини-футбол)
  - Гандбол
  - Волейбол
  - Баскетбол

### **Требования к личностным, метапредметным и предметным результатам освоения базового курса физической культуры должны отражать:**

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной 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); (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1645)

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

6) для слепых и слабовидящих обучающихся: сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни (пп. 6 введен Приказом Минобрнауки России от 31.12.2015 N 1578)

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;

овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности. (пп. 7 введен Приказом Минобрнауки России от 31.12.2015 N 1578)

## **Планируемые результаты**

### **Личностные результаты:**

Личностные результаты включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения учебной программы по предмету «Физическая культура».

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

### **Метапредметные результаты:**

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные универсальные учебные действия

самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать

выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия.

определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия.

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

### ***Предметные результаты:***

Предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» выражаются и включают в себя освоенные учащимися понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально-ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и выполнять ответные действия в ситуациях самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств; проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приёмы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы общей и специальной физической подготовки;
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;

### **Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение**

#### **Список литературы:**

1. Примерная программа по физической культуре СОО (10-11 классы) (фгосреестр.ру);
2. Учебно-методический комплект Физическая культура для учащихся 1-11 классов под редакцией В.И. Ляха и М.Я. Виленского - «Просвещение».
3. «Физическая культура». В.И. Лях, А.А. Зданевич - Учебник для 10-11 классов под редакцией В.И.Ляха - Просвещение, 2012 г.
4. Лях В.И. Физическая культура 10-11 классы. - М.: Просвещение, 2013

#### **Демонстрационные печатные материалы:**

- таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
- плакаты Нормативов по сдаче ГТО.

#### **Электронно – образовательные ресурсы и Интернет ресурсы:**

1. <http://spo.1september.ru/> - «Спорт в школе».
2. <http://www.fizkulturavshkole.ru/> - «Физкультура в школе».
3. <http://fizkultura-na5.ru/> - «Физкультура на 5».
4. <http://www.fisio.ru/> - «ЗОЖ».
5. <https://www.gto.ru/> - «ГТО»
6. <https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture> - «Тесты»
7. <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah> - «Книга 10-11»