**Аннотация к рабочим программам по физической культуре**

**10-11 классы**

Рабочие программы составлены в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413; примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з), с учетом рекомендаций Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2020-2024 годы, утвержденная на заседании Коллегии Министерства просвещения Российской Федерации 24 декабря 2018г.

Учебник:

«Физическая культура», учебник для 10-11 класса общеобразовательных учреждений, В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2019.

Рабочие программы по физической культуре рассчитаны на:

- в 10 классе – 102 часа;

- в 11классе – 102 часа

Предметы входят в состав обязательной части учебного плана МБОУ лицея имени генерал-майора Хисматулина В.И.

**Общая характеристика предмета**

Предметная область «Физическая культура» направлена на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Изучение предмета «Физическая культура» построено на освоении общенаучных методов (наблюдение, измерение, эксперимент, моделирование), освоении практического применения знаний и основано на межпредметных связях с предметами: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», Иностранный язык», «Музыка».

Рабочая программа нацелена на реализацию личностно-ориентированного, коммуникативно-когнитивного, социокультурного, деятельностного подхода к обучению физической культурой.

Федеральный учебный базисный план отводит для образовательных учреждений Российской Федерации для обязательного изучения физической культуры на этапе основного общего образования 204 часа в 10-11 классах из расчета 3 учебных часа в неделю.

**Цели учебного предмета:**

- сформированность экологического мышления, навыков здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни, понимание рисков и угроз современного мира;

- знание правил и владение навыками поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, социального и техногенного характера;

- владение умением сохранять эмоциональную устойчивость в опасных и чрезвычайных ситуациях, а также навыками оказания первой помощи пострадавшим;

- умение действовать индивидуально и в группе в опасных и чрезвычайных ситуациях;

- формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью;

- целостное развитие физических и психических качеств;

- творческое использование средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

***Физическая культура и здоровый образ жизни***

\* Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

\* Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

\*Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

\*Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.

\*Формы организации занятий физической культурой.

\*Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

\*Современное состояние физической культуры и спорта в России.

\*Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

***Физкультурно-оздоровительная деятельность***

\* Оздоровительные системы физического воспитания.

\* Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

\* Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

***Физическое совершенствование***

\* Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

\* Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки*.*

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.

**Формы контроля:**тестирование, защита проектов,презентация работ, защита рефератов.

**Структура рабочей программы.**

Рабочая программа содержит следующие разделы:

* пояснительную записку, в которой конкретизируются общие цели основного общего образования с учетом специфики учебного предмета;
* общую характеристику учебного предмета;
* описание места учебного предмета в учебном плане;
* личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмет;
* содержание учебного предмета;
* тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности;
* описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательной деятельности;
* планируемые результаты изучения учебного предмета;
* календарно-тематическое планирование по учебному предмету;
* критерии оценивания подготовленности учащихся;
* промежуточная аттестация;
* критерии и нормы оценки физической подготовленности учащихся 10-11 классов.