**Аннотация к программе по предмету «Физическая культура» для 11 классов**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 11 классов составлена на основе: Комплексной программы физического воспитания 1-11 класс В.И. Лях, А.А. Зданевич. Образовательный стандарт: Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. Учебник: Лях В. И. П98 Физическая культура 10–11 классы : учебник для общеобразоват. организаций : базовый уровень / В.И. Лях. – М. : Просвещение, 2014. – 255 с. : ил. – ISBN 978-5-09-031561-6.

## Планируемые результаты освоения учебного предмета

1.Личностные универсальные учебные действия (УУД)

А) Самоопределение

Развитие рефлексивной самооценки действия за счёт:

- сравнение ребёнком своих достижений вчера и сегодня и выработка на этой основе предельно конкретной дифференцированной самооценки, умения ребёнка фиксировать свои изменения и понимать их (в личных тетрадях по предмету фиксация данных физического развития, уровня развития физических качеств; учить понимать значение результатов, анализировать динамику изменений, планировать, исходя из этого физкультурную деятельность)
- предоставление возможности осуществлять большое количество равнодостойных выборов (выбор технического способа выполнения учебного действия, выбор объёма заданий с обязательной аргументацией, выбор тактических аспектов совершения действия и т.д.)
- создание условий для осознания и сравнения оценок, полученных сегодня и в недалёком прошлом (в технических действиях - конкретизация критериев оценивания, выделения фаз движения, просмотр общей успешности движения ; в контрольных упражнениях – анализируется уровень развития физических качеств, выявляются причины, ведущие к фактическому уровню, намечаются пути повышения физических кондиций и т.д. )

Б )Смыслообразование

Создание на мотивационном этапе учебно-проблемной ситуации с помощью:

- постановки задачи, которую можно решить лишь при изучении темы
- сомнение в достаточности материала, подтверждающего практическую значимость предлагаемой темы
- использования исторического ракурса в решении данной проблемы в науке и т.д.

На операционально-познавательном этапе поддержание и создание мотивации к учебной деятельности. Учить:

- пониманию информации лично для себя
- осознанию связей между целью и задачами урока, основными задачами и частными
- самостоятельной постановке целей
- организации деятельности по достижению цели
- адекватно оценивать свои трудности и собственные возможности.

2.Познавательные УУД.

2.1.Общеучебные УУД.

2.1.1. самостоятельное выделение и формулировка учебной цели: происходит с обязательным соблюдением условий, обозначенных для действий смыслообразования.

2.1.2.поиск и выделение необходимой информации: постоянный показ того, что теория физической культуры находится на стыке многих наук, что создаёт предпосылки к целостному рассмотрению человека в его физкультурной деятельности, но создаёт определённые трудности в отборе, поиске необходимой информации.

2.1.3.осознанное и произвольное построение речевого высказывания :мысленное и вслух проговаривание своих действий в процессе физкультурной деятельности (начиная от простейших названий исходных положений, заканчивая сложными физическими упражнениями, с разделением их на фазы )

2.1.4. выбор наиболее эффективных способов решения задачи в зависимости от конкретных условий.

Учить:

- пониманию сути двигательного действия

- учитывать личностные характеристики и показатели ( от физиологических до психологических, личностных характеристик )

- находить наиболее эффективные способы решения двигательной задачи здесь и сейчас.

2.1.5.рефлексия способов, условий, результатов деятельности.

Учить:

- что на уроке физической культуры, требуется рефлексия во всём.

2.2.Логические УУД.

2.2.1. анализ объектов с целью выделения признаков:

- обучение технике двигательного действия по частям

- развитие физических качеств с выделением отдельных компонентов (простая двигательная реакция, быстрота, реакция на движущийся объект, реакция выбора)

- обучение тактическим действиям (индивидуальным, групповым, командным; в нападении, в защите, на приёме, на страховке и т.д.)

2.2.2.синтез (составление целого из частей)

- увидеть и составить целое, начиная от объединения разноплановых упражнений в комплекс и заканчивая составлением программы личных предпочтений в области физической культуры

- учить - не потерять ядро целого, «не распылиться на частности»

2.2.3. выбор оснований и критериев для сравнения, классификации.

- учить сравнивать физические упражнения по критериям эффективности для решения различных задач

- учить сравнивать различия техники одного и того же упражнения, находить оптимальные для себя варианты.

- учить сравнивать тактические аспекты решения двигательных задач, выбирать оптимальный для данной ситуации способ действия.

2.2.4. установление причинно-следственных связей

- строить всю физкультурную деятельность так, чтобы установление причинно-следственных связей, построение логической цепи рассуждений, доказательство своей точки зрения, выдвижение гипотез и их обоснование и т.п. не были чуждыми непонятными действиями в учебном процессе по физической культуре

- отменить вреднейший лозунг «на урок физической школьники пришли двигаться, а не рассуждать».

- стимулировать и поощрять вопросы учащихся

2.3. Регулятивные УУД.

Формирование регулятивных ууд на уроках физической культуры начинается от обучения простейшим двигательным действиям и продолжается вплоть до планирования системы физкультурной деятельности. Предмет физическая культура, пожалуй, как ни какой другой нацелен на познание человека во всей его целостности. Рассмотрение содержания предмета в контексте

становления физической культуры личности, инициирует формирование регулятивных ууд. Умения целеполагания , планирования, прогнозирования, контроля, коррекции, оценки, саморегуляции обеспечивают личностный смысл физкультурной деятельности, устраняют «двигательное натаскивание», «дрессировку» в учебном процессе по физической культуре.

2.4. Коммуникативные УУД.

2.4.1.общение и взаимодействие с партнёрами по совместной деятельности.

- комментирование выполняемых упражнений, дополнение ответов других, высказывание своих версий.

2.4.2. с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами.

- учить не только показывать двигательное действие, а и проговаривать упражнение, объяснять его актуальность для решения поставленных задач.

- учить аргументировать свою позицию.

2.4.3. способность действовать с учётом позиции другого и уметь согласовывать свои действия .

- создавать условия для понимания того, что всегда есть несколько точек зрения на проблему.

- учить находить плюсы и минусы в каждой точке зрения, усилению коллективной позиции за счёт суммирования плюсов и устранения минусов.

2.4.4. организация и планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками

- учить работе в группах, парах, соперничающих командах.

- создавать условия для решения задач формирования коммуникативных умений в процессе групповой работы.

2.4.5.следование морально-этическим и психологическим принципам общения и сотрудничества.

- создаются прекрасные возможности решения этих задач в условиях соревновательной деятельности.

- построение действий целеполагания и рефлексии с приоритетом на воспитательные аспекты соревновательной деятельности.

2.4.6.речевые действия как средства регуляции собственной деятельности

- проговаривание возникающих чувств, мыслей, побуждений, состояний.

- поощрение попыток делать обобщения и выводы

- стимулирование к вскрытию причинно-следственных связей, построению доказательств.

3. Предметные УУД

Ученик научится:

— рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

— характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

— раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

— разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

— руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий,

правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

— руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

— составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

— классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

— самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

— тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

— выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

— выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

— выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

— выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

— выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

— выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

— выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

— характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

— характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

— определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

— вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

— проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, обеспечивать их оздоровительную направленность;

— преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

## МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 11 классах на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, 102 часа в год. Срок реализации программы 1 год.

К программе прилагаются приложения:

- календарно-тематическое планирование;

-фонд оценочных средств.