

Аннотация к рабочей программе по предмету **Физическая культура**

10 класс

Название курса	Физическая культура
Класс	10 класс
Составители	Галиев Марсель Вазихович учитель физической культуры
Количество часов	104 часов (3 часа в неделю)
Статус программы	<p style="text-align: center;">Данная рабочая программа разработана на основе:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года №273-ФЗ; - Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»; - Примерной основной образовательной программы основного общего образования; - Образовательной программы ООО муниципального бюджетного образовательного учреждения МБОУ «Гимназия №155 с татарским языком обучения» Ново-Савиновского района г.Казани; - Федерального перечня учебников, допущенных (рекомендованных) Министерством образования и науки Российской Федерации; - Учебного плана муниципального бюджетного образовательного учреждения МБОУ «Гимназия №155 с татарским языком обучения» Ново-Савиновского района г.Казани на 2019-2020 уч.год
Учебно-методический комплект	<p>Данная рабочая программа ориентирована на использование учебников:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Лях, В.И. Физическое воспитание учащихся 9-11 кл. – М.: Просвещение, 2055. - Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л.Б. Кофмана. – М., 2000. - Физкультура : методика преподавания. Спортивные игры / под ред. Э. Найминова. – М., 2001. - Методика преподавания гимнастика в школе. – М., 2000. - Макаров, А.Н. Легкая атлетика. – М., 1990. - Практикум по легкой атлетике / под ред. И. В. Лазарева, В.С Кузнецова, Г.А. Орлова. – М., 1999 - Легкая атлетика в школе / под ред. Г. К. Холодова, В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого. – М., 1998 - Спортивные игры на уроках физкультуры / под ред. О.Листов. – М., 2001. - Кузнецов. В.С., Колодницкий, Г.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. – М., 2003. - Урок в современной школе / ред. Г.А Баландин, Н. Н. Назаров, Т. Н. Казаков. – М., 2004. - Спорт в школе / под ред. И.П. Космина, А. П. Паршикова,

	Ю.П.Пузыпя. – М., 2003.
Цель курса	<ul style="list-style-type: none"> • 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; • 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.
Результаты	<p>В результате освоения курса физической культуры 10 класса учащиеся должны овладеть следующими знаниями, умениями, навыками:</p> <p><i>Личностные результаты</i> изучения предмета</p> <ul style="list-style-type: none"> • воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной; • формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде; • формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира; • развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; • 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 на дорогах;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

Метапредметные результаты изучения курса:

- 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;
- умение 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;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение 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 учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

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, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом 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 лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий

	<p>физической культурой, форм активного отдыха и досуга;</p> <ul style="list-style-type: none">• расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;• формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.
--	--