



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«Российский государственный гуманитарный университет»  
(РГГУ)

Предуниверсарий РГГУ  
программа среднего общего образования  
(10-11 гимназические классы)

**Аннотация к рабочей программе  
учебного предмета «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

<b>Место в учебном плане</b>	10 класс – 3 ч./нед. 11 класс – 3 ч./нед.
<b>Базовый / профильный / углубленный курс</b>	10 класс – базовый уровень 11 класс – базовый уровень
<b>Документы в основе составления рабочей программы</b>	1. ФГОС СОО 2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классы. – М.: Просвещение, 2009.
<b>Учебники</b>	Виленский М.А., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю., Соколкина В.А., Баландин Г.А., Назарова Н.Н., Казакова Т.Н., Алёшина Н.С., Гребенщикова З.В., Крайнов А.Н. Физическая культура 10-11 классы / Учебник для общеобразовательных учреждений под ред. В.И. Ляха (Рекомендовано Министерством образования и науки РФ), 6-е издание. – М.: Просвещение, 2011.
<b>Другие пособия (если используются)</b>	–
<b>Электронные ресурсы (если используются)</b>	–
<b>Структура дисциплины (порядок изучения основных тем)</b>	<b>10 класс</b> 1. Лёгкая атлетика 2. Спортивные игры 3. Гимнастика 4. Лыжная подготовка 5. Кроссовая подготовка  <b>11 класс</b> 1. Лёгкая атлетика 2. Спортивные игры 3. Гимнастика 4. Лыжная подготовка 5. Кроссовая подготовка

<b>Формы контроля</b>	Устная аттестация, полученная учащимися за овладение знаниями, оценка выполнения нормативов физкультурно-оздоровительной деятельности.
<b>Основные требования к результатам освоения дисциплин.</b>	<p><b>Личностные результаты освоения основной образовательной программы по дисциплине «Физическая культура» должны отражать:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);</li> <li>2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;</li> <li>3) готовность к служению Отечеству, его защите;</li> <li>4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;</li> <li>5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;</li> <li>6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;</li> <li>7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;</li> <li>8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;</li> <li>9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;</li> <li>10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;</li> <li>11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</li> <li>12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному,</li> </ol>

	<p>так и других людей, умение оказывать первую помощь;</p> <p>13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;</p> <p>14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;</p> <p>15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.</p> <p><b>Метапредметными результатами освоения программы по дисциплине «Физическая культура» являются:</b></p> <p>1) сформированность экологического мышления, навыков здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни, понимание рисков и угроз современного мира;</p> <p>2) знание правил и владение навыками поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, социального и техногенного характера;</p> <p>3) владение умением сохранять эмоциональную устойчивость в опасных и чрезвычайных ситуациях, а также навыками оказания первой помощи пострадавшим;</p> <p>3) умение действовать индивидуально и в группе в опасных и чрезвычайных ситуациях.</p> <p><b>Предметными результатами программы по дисциплине «Физическая культура» являются:</b></p> <p>1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>5) владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.</p>
--	--