

# МИНОБРНАУКИ РОССИИ



Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«Российский государственный гуманитарный университет»  
(ФГБОУ ВО «РГГУ»)

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

## Аннотация к рабочей программе учебного предмета «Физическая культура»

Место в учебном плане	10 класс – 1 ч./нед. 11 класс – 1 ч./нед.
Базовый / углубленный уровень	10 класс – базовый уровень 11 класс – базовый уровень
Документы в основе составления рабочей программы	1. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. N413 в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 г. N1645, от 31.12.2015 г. N1578, от 29.06.2017г. N613, ред. от 11.12.2020 г.) 2. Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з) 3. Основная образовательная программа среднего общего образования Предуниверсария РГГУ. Принята решением Ученого совета РГГУ от 29.06.2021 г. (протокол №7). Утверждена ректором РГГУ 01.07.2021 г.
Учебники	Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание. – М.: Просвещение, 2014.
Другие пособия (если используются)	–
Цифровые образовательные ресурсы	1. Городской методический центр. Методическое пространство для учителей средней и старшей школы. <a href="https://mosmetod.ru">https://mosmetod.ru</a> . 2. Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> 3. Библиотека Московской электронной школы <a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue">https://uchebnik.mos.ru/catalogue</a> 4. Видеоуроки на сайте «Инфоурок» <a href="https://iu.ru/video-lessons">https://iu.ru/video-lessons</a> 5. Библиотека видеоуроков по школьной программе на сайте «Интернетурок»" <a href="https://interneturok.ru/">https://interneturok.ru/</a> 6. Онлайн-школа "Знайка" <a href="https://znaika.ru/">https://znaika.ru/</a> 7. Единая коллекция Цифровых Образовательных Ресурсов: <a href="http://schoolcollection.edu.ru">http://schoolcollection.edu.ru</a>
Структура дисциплины (порядок изучения)	<b>10 класс.</b> 1. Лёгкая атлетика

основных тем)	<p>2. Спортивные игры 3. Лыжная подготовка 4. Гимнастика 5. Кроссовая подготовка</p> <p><b>11 класс.</b></p> <p>1. Лёгкая атлетика 2. Спортивные игры 3. Лыжная подготовка 4. Гимнастика 5. Кроссовая подготовка</p>
Формы контроля	Устная аттестация, полученная учащимися за овладение знаниями, тестирование, оценка выполнения нормативов физкультурно-оздоровительной деятельности.
Основные требования к результатам освоения дисциплин	<p><b>Личностными результатами</b> освоения программы по дисциплине «Физическая культура» являются:</p> <p>1) владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;</p> <p>2) владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;</p> <p>3) владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.</p> <p>4) способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>5) способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;</p> <p>6) владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.</p> <p>7) умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;</p> <p>8) умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;</p> <p>9) умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.</p> <p>10) красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;</p> <p>11) хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;</p> <p>12) культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.</p>

	<p>13) владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;</p> <p>14) владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;</p> <p>15) владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.</p> <p>16) владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;</p> <p>17) владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>18) умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.</p> <p><b>Метапредметными результатами</b> освоения программы по дисциплине «Физическая культура» являются:</p> <p>1) понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;</p> <p>2) понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;</p> <p>3) понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.</p> <p>4) бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;</p> <p>5) уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;</p> <p>6) ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.</p> <p>7) добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;</p> <p>8) восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и со-</p>
--	---

хранения здоровья;

9) владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

10) владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

**Предметными результатами** программы по дисциплине «Физическая культура» являются:

1) знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

2) способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

3) способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

4) способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

5) способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

6) способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закалывающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

7) способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

8) умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения

**В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:**

**Выпускник на базовом уровне научится:**

- 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,

	<p>профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;</li> <li>– характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;</li> <li>– составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;</li> <li>– выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;</li> <li>– выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>– практически использовать приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>– практически использовать приемы защиты и самообороны;</li> <li>– составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;</li> <li>– определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;</li> <li>– проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;</li> <li>– владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li> </ul> <p><b>Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;</li> <li>– выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;</li> <li>– проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;</li> <li>– выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;</li> <li>– выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>– осуществлять судейство в избранном виде спорта;</li> <li>– составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.</li> </ul>
--	--