***2022-2023 учебный год***

**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**10-11 КЛАССЫ**

**1.НОРМАТИВНАЯ БАЗА**

  Рабочая программа по физической культуре составлена на основе:

Федерального  государственного образовательного стандарта начального общего образования; (утвержден   приказом  МО и Н РФ 06.10.2009 г. №373); Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015г. № 1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06 октября  2009г. № 373

Комплексной программы физического воспитания учащихся и ориентирована на использование учебно- методического комплекта:

  1. Лях , В. И. Физическая культура. 1–11 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2014.

2. Лях, В. И. Программы общеобразовательных учреждений: Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2014.

**2.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

• требованиях к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;

• Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданин

• Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации»;

• Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

• Стратегии национальной безопасности Российской Федерации;

• примерной программе начального общего образования;

• приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура».

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование»

**3.ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 10-11 КЛАССЫ**

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Целью школьного физического воспитания является 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. Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

• укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;

• формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

• овладение школой движений;

• развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временны2х и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

• формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;

• выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

• формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

• приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

• воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности. Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

**4.МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ МБОУ ЦО № 20.**

**КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ НА ИЗУЧЕНИЕ**

Курс «Физическая культура» изучается в 10-11 классе из расчёта 3 ч в неделю

В 10 классе — 102 ч, 11 классе -102 часа

**5.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКТ**

Учебно-методический комплекс по ФГОС для 5-9 классов по физической культуре. 1.Физическая культура. Рабочие программы. ФГОС. Предметная линия учебников В.И. Ляха 5-9 классы. Пособие для учителей общеобразовательных организаций / В.И. Лях.- 4-е изд.- М.: Просвещение, 2014. 2.Физическая культура 1-11 классы. ФГОС. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича. Авторысоставители А.Н. Каинов, к.п.н. Г.И. Курьерова. Издание 2-е Волгоград: Учитель-2012 г. 3.Учебник. Физическая культура. 5-7классы. Под ред. М. Я. Виленского.(М. Просвещение, 2012г) 4.Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы.- М. Просвещение, 2010. (Стандарты второго поколения) 5.Настольная книга учителя физической культуры: справ.-метод. Пособие/ сост. Б.И. Мишин. -М.:ООО «Изд-во АСТ»: ООО «Изд-во Астрель»,2003.

Учебно-методический комплекс по ГОС для 7-9 классов по физической культуре. 1. Учебник. Физическая культура. 5-7классы. Под ред. М. Я. Виленского.(М. Просвещение, 2008 г) 2.Учебник. Физическая культура. 8-9 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич ; под общ. ред В.И.Ляха.-М.: Просвещение, 2009г.. 3.Настольная книга учителя физической культуры: справ.-метод. Пособие/ сост. Б.И. Мишин. -М.:ООО «Изд-во АСТ»: ООО «Изд-во Астрель»,2003. 4. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича М.:Просвещение,2008г

Учебно-методический комплекс по ГОС для 10-11 классов по физической культуре. 1.Учебник. Физическая культура 10-11 класс. Под ред. В. И. Ляха, Л. Е. Любомирского, Г. К. Мейксона. М. Просвещение, 2009г. 2.Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов. Под ред. В. И. Ляха. М. Просвещение 2005г. 3.Настольная книга учителя физической культуры: справ.- метод. пособие. Сост. Б. И. Мишин. М. ООО « Изд-во Астрель», 2003г 4.. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича М.:Просвещение,2008г

**6.ОСНОВНЫЕ РАЗДЕЛЫ КУРСА «Физическая культура» 10-11 КЛАСС**

**Раздел 1. 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*

**Раздел 2. 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.

**Раздел 3. 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; прикладное плавание.*

**Учебно-тематический план**

**программного материала по физической культуре для 10-11- го класса**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ раздела,**  **темы** | **Тема** | **Количество часов** | **Количество практических работ** | **тестирование** |
|  | 10-11 класс | 102 часа |  |  |
| 1 | Физическая культура и здоровый образ жизни | 2 |  |  |
| 2. | . Физкультурно-оздоровительная деятельность |  |  |  |
|  | Метание | 6 | 5 | 1 |
|  | Прыжки в высоту | 3 |  |  |
|  | Прыжки в длину | 4 | 3 | 1 |
|  | Кроссовая подготовка | 10 | 9 | 1 |
|  | Бег по пересечённой местности | 10 | 9 | 1 |
|  | Спринтерский бег | 8 | 7 | 1 |
|  | Гимнастика | 5 | 4 | 1 |
|  | Акробатика | 5 | 5 |  |
|  | Висы | 6 | 5 | 1 |
|  | Опорный прыжок | 7 | 6 | 1 |
| 3. | Физическое совершенствование |  |  |  |
|  | Баскетбол | 19 | 18 | 1 |
|  | Волейбол | 19 | 18 | 1 |
| ИТОГО  10-11  класс |  | 102 | 92 | 10 |

**7.ПЕРИОДИЧНОСТЬ И ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

Методы контроля: текущий контроль,*оперативный или периодический контроль*. Формы контроля: индивидуальная, групповая и фронтальная. Виды контроля: тестирование, практическая работа, устный опрос, контрольные упражнения.

Данные контроля систематически фиксируются в индивидуальном дневнике. В воспитательных целях дневниковые записи систематически анализируются педагогом.