

**Аннотация**  
к рабочей программе  
физическая культура среднего общего образования

**Нормативно-правовое обеспечение программы.**

Рабочая программа по предмету «физическая культура» для 10 – 11 класса образовательных учреждений составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования и основной образовательной программой основного общего и среднего образования МБОУ «СОШ» пгт Синдор Программа под редакцией В.И. Лях, А.А. Зданевич.-М: «Просвещение», 2019г.

Изучение физической культуры на базовом уровне полного среднего образования направлено на достижение следующих **целей:**

- Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.
- Воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью.
- Овладения технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта знаний специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта.
- Освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роль и значение в формировании здорового образа жизни и социальных ориентациях.

**Задачи направлены:**

на содействие гармоничному развитию личности, укреплению здоровья учащихся, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, закреплению правильной осанки. Воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни; расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях; дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей; формирование адекватной оценки собственных физических возможностей. Содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции; формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значений занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, подготовку к службе в армии; закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта; формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки и самообладания.

**Место предмета в учебном плане.**

Курс «Физическая культура» изучается в 10 - 11 классе из расчета три часа в неделю. Общий объём учебного времени составляет 210 часов за 2 года обучения.

**Содержание учебного предмета.**

**10 класс Теоретический раздел:**

- общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорта;
- понятия о физической культуре личности;
- физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укрепления здоровья;
- правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями;
- основные формы и виды физических упражнений;
- особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями;
- адаптивная физическая культура;

- способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями:
- организация и проведение спортивно-массовых соревнований:
- понятие телосложения и характеристика его основных типов:
- способы регулирования массы тела человека:
- вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры:
- современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений:
- современное олимпийское и физкультурно - массовое движение:

### **Учебно-тренировочная часть**

#### **Легкая атлетика**

- Совершенствование техники спринтерского бега:
- совершенствование техники длительного бега:
- совершенствование техники прыжка в длину с разбега и техники прыжка в высоту:
- совершенствование техники метания мяча и гранаты в цель и на дальность:
- развитие выносливости, координационных, скоростных и скоростно-силовых способностей.

#### **Баскетбол, гандбол**

- Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.
- Совершенствование техники ловле и передачи мяча.
- Совершенствование техники ведения мяча, бросков мяча, защитных действий.
- Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.
- Совершенствование тактики игры.
- Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

#### **Волейбол**

- Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.
- Совершенствование техники приёма и передачи мяча.
- Совершенствование техники подачи мяча.
- Совершенствование техники нападающего удара.
- Совершенствование техники защитных действий.
- Совершенствование тактики игры.
- Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

#### **Футбол**

- Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.
- Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча.
- Совершенствование техники ведения мяча.
- Совершенствование техники защитных действий.
- Совершенствование тактики игры.
- Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

#### **Гимнастика с элементами акробатики**

- Совершенствование строевых упражнений.
- Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов
- Овладение и совершенствование висов и упоров.
- Овладение и совершенствование опорных прыжков.
- Овладение и совершенствование акробатических упражнений.
- Развитие координационных способностей, силовых способностей и силовой выносливости.
- Развитие скоростно - силовых способностей и гибкости.

#### **Элементы единоборства (юноши). Ритмическая гимнастика для девушек -8 часов**

- Освоение техники владения приемами.
- Развитие координационных способностей, силовых способностей и силовой выносливости.

## **Плавание изучается теоретически.**

### **Лыжная подготовка**

#### **Освоение техники лыжных ходов:**

- переход с одновременных ходов на попеременные:
- преодоление подъёмов и препятствий:
- переход с хода на ход:
- техника конькового хода:
- прохождение дистанции 3 км девушки, 5 км юноши.

#### **Кроссовая подготовка**

### **11 класс Теоретический раздел:**

#### **знания о физической культуре - в процессе урока**

- общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорта:
- понятия о физической культуре личности:
- физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укрепления здоровья:
- правило поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями:
- основные формы и виды физических упражнений:
- особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями:
- адаптивная физическая культура:
- способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями:
- организация и проведение спортивно-массовых соревнований:
- понятие телосложения и характеристика его основных типов:
- способы регулирования массы тела человека:
- вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры:
- современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений:
- современное олимпийское и физкультурно - массовое движение:

#### **Учебно-тренировочная часть**

### **Легкая атлетика**

- Совершенствование техники спринтерского бега:
- совершенствование техники длительного бега:
- совершенствование техники прыжка в длину с разбега и техники прыжка в высоту:
- совершенствование техники метания мяча и гранаты в цель и на дальность:
- развитие выносливости, координационных, скоростных и скоростно-силовых способностей.

### **Баскетбол, гандбол**

- Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.
- Совершенствование техники ловле и передачи мяча.
- Совершенствование техники ведения мяча, бросков мяча, защитных действий.
- Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.
- Совершенствование тактики игры.
- Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

### **Волейбол**

- Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.
- Совершенствование техники приёма и передачи мяча.
- Совершенствование техники подачи мяча.
- Совершенствование техники нападающего удара.
- Совершенствование техники защитных действий.
- Совершенствование тактики игры.
- Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

### **Гимнастика с элементами акробатики**

- Совершенствование строевых упражнений.
- Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов
- Владение и совершенствование висов и упоров.
- Владение и совершенствование опорных прыжков.
- Владение и совершенствование акробатических упражнений.
- Развитие координационных способностей, силовых способностей и силовой выносливости.
- Развитие скоростно - силовых способностей и гибкости.

#### **Элементы единоборства (юноши). Ритмическая гимнастика для девушек**

- Освоение техники владения приемами.
- Развитие координационных способностей, силовых способностей и силовой выносливости.

#### **Плавание изучается теоретически.**

#### **Лыжная подготовка – 23 часа**

##### **Освоение техники лыжных ходов:**

- переход с одновременных ходов на попеременные:
- преодоление подъёмов и препятствий:
- переход с хода на ход:
- техника конькового хода:
- прохождение дистанции 3 км девушки, 5 км юноши.

##### **Кроссовая подготовка – 2 часа**

Указом Президента РФ от 24.03.2014 года №172 «О Всероссийском физкультурно - спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» ГТО Распоряжение правительства РФ от 30 июня 2014 года № 1165 об утверждении плана мероприятий по внедрению ВФСК ГТО включить в школьную программу сдачу норм ГТО.

##### **Промежуточная аттестация**

2 раза в год (декабрь и май) в форме сдачи нормативов и тестирования.