АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ 10 – 11 КЛАССОВ

1. **Документы, на основании которых составлена рабочая программа**

Рабочая программа по физической культуре для 10 – 11 классов разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и на основе авторской рабочей программой Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 10 – 11 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций. – М.: Просвещение

Учебники, по которым ведется преподавание предмета:

Физическая культура (базовый уровень), 10-11 классы, Лях В.И. Изд. АО "Издательство "Просвещение".

2. **Цель изучения учебного предмета**

Основная цель изучения учебного предмета «Физическая культура» – развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

3. **Содержание тем учебного курса**

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Современное представление о физической культуре (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Основы биомеханики гимнастических упражнений и упражнений Самбо. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Прикладные аспекты Самбо. Возможности системы Самбо как основы самозащиты, выживания в современном мегаполисе, подготовка к службе в Российской армии и силовых структурах. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль 1. Спортивные игры

Баскетбол.

Перемещения, остановки, стойки игрока, повороты. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне, с отскоком от пола; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением напарника. Броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча в простых и усложненных условиях, без сопротивления и с сопротивлением защитника. Нападение. Атака корзины. Защита. Игровые взаимодействия на одно и два кольца. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Учебные игры на одно и два кольца. Эстафеты с передачами, ведениями, бросками мяча.

Волейбол.

Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Позиционное нападение со сменой мест. Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прямой нападающий удар через сетку. Прямой нападающий удар из 3-ей зоны. Прямой нападающий удар из 2-ой зоны. Прямой нападающий удар из 4-ой зоны. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Нападение через 3-ю зону. Верхняя передача мяча в прыжке. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Нижняя прямая подача, нижний прием мяча. Нижняя прямая подача на точность по зонам, нижний прием мяча. Одиночное блокирование. Нападение через 4-ю зону. Верхняя передача мяча в тройках. Верхняя прямая подача, прием подачи. Эстафеты, учебные игры, спортивные игры.

Модуль 2. Гимнастика с элементами акробатики

Спортивная гимнастика с элементами акробатики; акробатические комбинации из шести элементов, включающие длинный кувырок вперёд через препятствие, переворот боком и акробатические элементы. Опорные прыжки юноши: прыжок ноги врозь через коня (в длину); девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину), девушки: с косого разбега махом одной, толчком другой прыжок углом через коня. Из виса подъем переворотом в упор силой, из виса подъем силой в упор, вис, согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, из упора согнувшись на руках подъем разгибом в сед ноги врозь, соскок махом назад. Лазанье по канату с помощью (без помощи) ног. Подтягивания из виса на высокой (низкой) перекладине. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием

гимнастического инвентаря и оборудования.

Модуль 3. Легкая атлетика

Совершенствование техники спортивной ходьбы. Совершенствование техники бега на спринтерских дистанциях (60, 100 м) с учётом времени. Совершенствование техники «выбегания» из различных стартовых положений и стартового разгона; пробегания спринтерской дистанции (стартовый разгон, удержание скорости, финиширование); эстафетного бега в условиях приближенным к соревновательным (приём -передача эстафетной палочки; вбегание и выбегание из «коридора»). Совершенствование техники барьерного бега (на время); преодоления вертикальных препятствий различной высоты. Отработка тактических приёмов бега на средние и длинные дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с места и разбега (на результат); прыжка в высоту с разбега. Совершенствование техники метания снаряда (на результат). Полоса препятствий включающая преодоление различных препятствий и закрепление полученных легкоатлетических навыков.

Игры-задания с использованием элементов спортивных игр: баскетбол, футбол и гандбол.

Модуль 4. Лыжная подготовка

Передвижение на лыжах по учебной лыжне (лыжной трассе, по равнинной и пересеченной местности). Имитационные упражнения, выполняющиеся без приспособлений; с приспособлениями. Скользящий шаг. Передвижение на лыжах классическим ходом: (попеременными ходами – двушажным и четырёхшажным; одновременными ходами – бесшажным, одношажным и двухшажным). Передвижение на лыжах коньковым ходом: одновременный полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов); одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход. Упражнения, направленные на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Повороты на месте и в движении. Спуски, подъемы, торможения. Эстафеты, игры - соревнования, спортивные игры, игры – задания

Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на уровне среднего образования

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса.

Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств.

Особенность данного процесса состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимально благоприятные условия для его роста. Результат применения индивидуального подхода на уроках физической культуры полностью зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

Физическое совершенствование детей с нарушением состояния здоровья осуществляют с помощью:

Общеукрепляющих упражнений, которые применяют для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности и психоэмоционального тонуса, активизации кровообращения и дыхания: упражнения, корригирующие деформацию грудной клетки; упражнения, дифференцированно укрепляющие определенные мышечные группы спины, живота и верхнего плечевого пояса; упражнения, вытягивающие позвоночник; упражнения, вырабатывающие правильную осанку; упражнения в равновесии (для совершенствования координации

движений и улучшения осанки); корригирующие упражнения, направленные на восстановление правильного положения позвоночника, грудной клетки и нижних конечностей; стретчинговые и релаксационные упражнения (для снижения тонуса мышц, создания условий отдыха).

Дыхательных упражнений: статических - дыхание без одновременного движения конечностями и туловищем и динамических - одновременно с движением конечностями и туловищем, при обязательной полной согласованности амплитуды и темпа выполняемых движений с ритмом и глубиной дыхания. Выполняя данные упражнения, нельзя допускать задержки дыхания, оно должно быть свободным и спокойным.

Оздоровительно – корригирующих упражнений с использованием подвижных игр малой и умеренной интенсивности и элементов спортивных игр: баскетбола, футбола, ручного мяча, дартса, бадминтона, тенниса, водного поло, а также аэробики низкой (средней) интенсивности. Спортивные игры проводят по общим облегченным правилам с подбором партнеров с одинаковой физической подготовленностью.

Спортивно-прикладных упражнений и игр: ходьба, бег, лазание, бросание и ловля мяча, ходьба на лыжах, скандинавская ходьба, оздоровительное плавание, езда на велосипеде. Данные упражнения применяются в зависимости от задач, поставленных на занятиях и категории обучающихся.

Содержание Программы проходят по среднему уровню сложности выполняемых упражнений (комплексов), сокращением их длительности и количества повторений.

Исключаются упражнения, связанные с большими мышечными напряжениями и задержкой дыхания.

Ограничивается нагрузка в беге, прыжках, в упражнениях с отягощениями, с преодолением препятствий, в эстафетах.

Осуществляется контроль нагрузки по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления обучающихся, и регулировать её в процессе занятия.

4. Место учебного предмета в структуре образовательной программы школы

Курс «Физическая культура» в средней школе в соответствии с учебным планом изучается в 10-11 классах из расчета 204 часа: в 10 классе — 3 часа в неделю (102 часа в год), в 11 классе — 3 часа в неделю (102 часа в год).

5. Формы контроля

Оценка учебных достижений обучающихся производится с учетом целей предварительного, текущего, этапного и итогового педагогического контроля по предмету «Физическая культура».

Если у обучающихся есть противопоказания по состоянию здоровья, относящиеся к освоению физической культуры, оценка успеваемости производится с учетом медицинских ограничений, по критериям оценивания обучающихся с нарушением состояния здоровья.

Предметом итоговой оценки освоения обучающимися образовательной программы должно быть достижение предметных и метапредметных результатов необходимых для продолжения обучения, жизненной и социальной адаптации.

Результаты промежуточной аттестации должны отражать динамику индивидуальных достижений обучающихся с учетом их состояния здоровья и физиологических особенностей.

Оценивание индивидуальных достижений обучающихся, осуществляется с помощью основных критериев оценивания деятельности обучающихся по модулям программы и носит формирующий характер.

При оценивании индивидуальных достижений обучающихся выявляется полнота и глубина изучаемого (изученного) материала знаний теоретических сведений, степень

освоения двигательных действий в объёме изучаемых требований, уровень развития физических способностей, результат улучшения личных показателей (см., сек., м, раз), систематичность и качество выполнения самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Знания и теоретические сведения могут проверяться в ходе урока применительно к содержанию изучаемого практического материала. Так проверяется и оценивается знание терминологии, правил соревнований и требований безопасности, умение описать технику выполняемого двигательного действия и объяснить его особенности, определить и исправить свои и чужие ошибки и т.д.