

## **Аннотация к рабочей программе по предмету «Физическая культура» для 10-11 классов**

**Рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов составлена в соответствии с:**

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- федеральным перечнем учебников, утвержденный МО РФ от 31 марта 2014 года № 253;
- учебного плана школы на 2021-2022 учебный год;

Данная рабочая программа ориентирована на использование учебника « Физическая культура 10-11 класс». В.И. Лях. - М. : Просвещение 2020.

Данная рабочая программа составлена на основе примерной программы для среднего общего образования, соответствующая федеральному компоненту государственного образовательного стандарта среднего общего образования. Разработана на основе « Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И. Ляха, А.А. Зданевича М.: Просвещение, 2020.

**Целью** физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

**Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов направлены:**

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

### **Количество часов на изучение дисциплины**

В соответствии с годовым учебным планом продолжительность учебного года в 10 классах составляет 34 учебных недель. Итоговое количество часов в год на изучение предмета составляет 68 часов. Продолжительность учебного года в 11 классе составляет 33 учебных недель. Итоговое количество часов в год на изучение предмета составляет 66 часов.

### **Перечисление основных разделов дисциплины**

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Требование к технике безопасности.

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и её основные показатели. Спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО.

**Физическая культура человека.** Здоровье и здоровый образ жизни, коррекция осанки и телосложения. Контроль за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах.

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

##### **Легкая атлетика**

Беговые упражнения: высокий и низкий старт; стартовый разгон; бег 100 м; эстафетный бег; кроссовый бег; бег длительный бег. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки в длину с 13-15 шагов разбега; прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.

Метание: метание гранаты с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного разбега; бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений.

**Гимнастика с элементами акробатики.** Организующие команды и приемы: повороты кругом в движении; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через коня в длину; прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см). Акробатические упражнения и комбинации: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью; сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов. Лазанье: лазанье по канату с помощью и без помощи ног на скорость; лазанье по гимнастической стенке, лестнице без помощи ног. Элементы ритмической гимнастики. Упражнения на развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов; упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.

#### **Спортивные игры:**

**Баскетбол.** Совершенствование ловли и передачи мяча: варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).

Совершенствование техники ведения мяча: варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Совершенствование техники бросков мяча: варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Совершенствование техники защитных действий: действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. На совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите;

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощенным правилам, игра по правилам.

**Волейбол.** Совершенствование техники приема и передач: варианты техники приема и передач. Совершенствование техники подач: варианты подач мяча. Совершенствование техники нападающего удара: варианты нападающего удара через сетку. Совершенствование техники защитных действий: варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. На

овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по правилам волейбола.

**Футбол.** Основные правила игры в футбол. Техника передвижения игрока. Удар внутренней стороной стопы. Совершенствование тактики игры, тактические действия в защите. Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удар по летящему мячу средней частью подъема. Тактические действия в защите и нападении. На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра с заданиями по правилам футбола.

**Элементы русской лапты.** Удары по мячу сверху, снизу, сбоку. Ловля низко летящего мяча, катящегося мяча, после отскока. Передача мяча сбоку, в тройках. Тактические действия в защите. Тактические действия в нападении. Двусторонние учебные игры 5х5 с заданиями.

**Лыжная подготовка.** Освоение техники лыжных ходов: переход с одновременных ходов на попеременные; переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни; преодоление подъемов и препятствий; элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование; прохождение дистанции 5 км (девушки), 8 км (юноши). Знания о физической культуре: правила соревнований по лыжным гонкам, техника безопасности при занятиях лыжным спортом, первая помощь при травмах и обморожениях.

#### **Периодичность и формы текущего контроля и промежуточной аттестации**

##### **11 класс**

| Физические способности | Физические упражнения                                                                                                       | Юноши                 | Девушки               |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------|
| Скоростные             | Бег 30 м.<br>Бег 100 м.                                                                                                     | 4,8 с.<br>13,5 с.     | 5,2 с.<br>15,5 с.     |
| Силовые                | Подтягивание из виса на высокой перекладине<br>подтягивание в висе лежа на низкой перекладине<br>Прыжок в длину с места см. | 12 раз<br><br>227 см. | 16 раз<br><br>200 см. |
| На выносливость        | Кроссовый бег на 3 км.<br>Кроссовый бег на 2 км.                                                                            | 13 мин. 20 с.         | 10 мин. 00 с.         |

##### **10 класс**

| Физические способности | Физические упражнения                                                                                                       | Юноши                 | Девушки               |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------|
| Скоростные             | Бег 30 м.<br>Бег 100 м.                                                                                                     | 5,0 с.<br>14,3 с.     | 5,4 с.<br>16,5 с.     |
| Силовые                | Подтягивание из виса на высокой перекладине<br>подтягивание в висе лежа на низкой перекладине<br>Прыжок в длину с места см. | 10 раз<br><br>215 см. | 14 раз<br><br>190 см. |
| На выносливость        | Кроссовый бег на 3 км.<br>Кроссовый бег на 2 км.                                                                            | 13 мин. 50 с.         | 10 мин. 20 с.         |