Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

Бегишевская средняя общеобразовательная школа

Вагайского района Тюменской области

СОГЛАСОВАНО

с зам.директора по УР \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Симонова С.В./

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО учителей

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

протокол №\_\_\_\_\_от\_\_\_\_\_\_\_\_\_

руководитель ШМО

\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора школы

от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_№\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Халиуллина Г.Ж./

**Аннотация к рабочим программам**

**по учебному предмету**

**«Физическая культура»**

**10-11 классы**

Составитель: учитель физической культуры Метелкин В.Ф.

**Бегишево**

**2019 год**

**Нормативная база и УМК**

Рабочая программа разработана на основе следующих документов:

* Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (в ред. от 31.12.2015)
* Примерная основная образовательная программа основного общего образования;

\* авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010):

* Требований к МТО;
* Федерального компонента государственного стандартного образования, утвержденного приказом Минобразования России от 5 марта 2004 года № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного и среднего (полного) общего образования» (в ред. от 07.06.2017).
* Учебного плана МАОУ Бегишевская СОШ на 2019-2020 учебный год
* Федерального перечня учебников на 2019-2020 уч.год.;
* Реализуется в серии УМК «Физическая культура 10-11 класс В.И. Лях»

**УМК Физическая культура 10-11 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **1.** | **Автор**  **В.И. Лях** | **Название**  **Физическая культура** | **год издания**  **2012** | **Издательство**  **«Просвещение»** |

**Количество часов, отводимое на изучение предмета**

Рабочая программа рассчитана на 102 учебных часа в год, на 3 часа в неделю

в соответствии с Годовым календарным учебным графиком работы школы на 2019-2020 учебный год и соответствует учебному плану школы.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

**Цель** школьного образования по физической культуре — 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. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи:**

* укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
* формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
* освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
* обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
* воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

**Общая характеристика учебного предмета**

Обязательный минимум содержания основных образовательных программ

Физическая культура и основы здорового образа 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.

ОСНОВЫ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА, ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

С учетом медицинских показаний, уровня физического развития, физической подготовленности и климатических условий региона.

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

ИНДИВИДУАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ: ГИМНАСТИКА ПРИ УМСТВЕННОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ; КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ; ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ХОДЬБА И БЕГ.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; ; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе); ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДАХ СПОРТА.

**Учебно-тематический план 10-11 классов.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы и темы** | **Количество часов** | **Количество контрольных работ** |
|  | Знания о физической культуре | В процессе урока |  |
|  | -легкая атлетика | 34 | сдача нормативов |
| - спортивные игры | 40 | зачет |
| Лыжная подготовка | 16 | сдача нормативов |
| гимнастика | 12 | сдача нормативов |
| общеразвивающие упражнения | в содержании соответствующих разделов программы | зачет |
|  |  |  |
| **ИТОГО:** | **102** |  |
|  |  |  |  |