**Аннотация к рабочей программе**

**по физической культуре**

**10 класс**

**Учитель: Чиликин Владислав Андреевич**

**Пояснительная записка**

 Программа разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей школьников, на основании следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

1.Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 № 273 – ФЗ);

2.Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. N 1897;

3. Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС СОО), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 06 октября 2009 г. N 413 (в ред. Приказа Минобрнауки от России 29.12.2014г №1645);

4. Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.04.2011 № 03-255 “О введении федеральных государственных образовательных стандартов общего образования”;

5.Приказа Министерства образования и науки РФ от 29 декабря 2014 г. N 1644 "О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. N 1897 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования";

6. Приказа Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. N 1577 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. N 1897";

7.Приказ Минобрнауки России от 29.06.2017 года №613 «О внесении изменений во ФГОС СОО»;

8.Приказ Минпросвещения России от 20.05.2020 № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, осуществляющими образовательную деятельность»;

9.Приказ Минпросвещения России от 23.12.2020 № 2766 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020г. №254»;

10. Приказ Минпросвещения России от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

11. Образовательной программы среднего общего образования МБОУ Кульбаковской сош;

12. Учебного плана образовательного учреждения МБОУ Кульбаковско сош на 2021 – 2022 учебный год, принятого педагогическим советом от 26.08.2021 г. №1, утвержденного приказом директора школы №138 от 26.08.2021 г.

На основе требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ Кульбаковской сош с учетом программы среднего общего образования по курсу «Физическая культура» (предметная область «Физическая культура») разработана для 10 класса общеобразовательной школы на основе Комплексной программы физического воспитания для учащихся 1-11 классов; В.И.Лях, А.А.Зданевич.

Согласно учебному плану на изучение физической культуры отводится в 10 классе 99 часов.

Срок реализации рабочей программы 1 год.

**Цели.**

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим Примерная программа основного общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

 **развитие** основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

 **формирование** культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

 **освоение знаний** о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни

**Общая характеристика учебного предмета.**

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

***Личностные:*** проявлять положительное отношение к занятиям физкультурной деятельностью, накапливать необходимые знания и умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения значимых результатов в физическом совершенстве. Владеть знаниями об особенностях физического развития и физической подготовленности; владеть знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры

 **Метапредметные :**

   Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

**Предметные  :**

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

-  овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

-  приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;

-  освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;

**Содержание предмета физическая культура.**

**Группы общей физической подготовки**

Гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражне­ния; спортивные и подвижные игры, элементы единоборств и др.

***Легкая атлетика.***

Бег 60, 100, 300, 800, 1000, 2000, 3000 м; низкий старт и стартовый разгон; преодоление низких барьеров; прыжки в вы­соту и в длину с разбега; тройной прыжок с места; метание мя­ча в цель и на дальность с разбега; передача эстафеты.

***Гимнастика.***

Девочки: опорный прыжок согнув ноги (конь в ширину, высота 110 см); висы и упоры — брусья разной высо­ты, размахивание в висе, вис в упоре присев на нижней жерди, упор на верхней, спад в вис лежа на бедрах; угол; соскок углом; акробатика — перекаты назад, стойка на лопатках, поворот в сторону, два кувырка вперед, прыжок вверх прогнувшись; равно­весие (бревно) — наскок в упор; стойка на левом колене; по­лушпагат. Мальчики: опорный прыжок — утлом махом одной и толчком другой (конь в ширину, высота 115 см); висы и упоры — прыжок в вис углом, вис стоя, оборот назад в упоре, подъем разгибом; брусья — стойка на плечах, сос­кок прогнувшись; акробатика — стойка на руках, переворот бо­ком, кувырок вперед и назад, стойка на голове и на руках си­лой. Гимнастика категории Б.

***ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ.***

***Баскетбол.*** Ловля мяча двумя руками и одной рукой с под­держкой; ведение мяча с изменением скорости и направления движения; броски мяча одной и двумя руками разными спосо­бами с места и в движении; защитные действия против игрока без мяча и с мячом; действие двух нападающих против одного защитника; индивидуальные и групповые тактические действия; двусторонняя игра.

***Волейбол.***

Верхняя передача и прием мяча снизу двумя рука­ми; нижняя и верхняя прямая подача мяча; прямой нападающий удар; одиночное блокирование; двусторонняя игра.