

**Аннотация к рабочей программе 2022-2023
по физической культуре в 10 классе
Учитель: Сибирякова Т.Н., Красильников И.А.**

1. Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура»

для обучающихся 10 класса ГБОУ СОШ №323 разработана на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 9--11 классов. В.И.Ляха, А.А.Зданевича - М. Просвещение 2014г. Реализация рабочей программы предполагается в условиях классно-урочной системы обучения, на ее освоение по учебному плану школы на 2022-2023 учебный год отводится 102 часа год, 3ч. в неделю.

Рабочая программа реализует Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (далее – ФГОС СОО), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 №413 (с изменениями).

Структура рабочей программы соответствует Положению о рабочей программе ГБОУ СОШ №323 на 2021-2022 учебный год.

Изучение физической культуры в старшей школе направлено на достижение следующих 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. Воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально - ценностного отношения к физкультурной деятельности Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни. Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий. Приобретение компетентности в спортивной деятельности.

Содержание данной рабочей программы предполагает установление содержательных межпредметных связей с другими курсами (физикой, биологией, химией, ОБЖ, математикой), проведение интегрированных уроков.

3. УМК по предмету:

Учебник: «Физическая культура» для общеобразовательных учреждений: 10-11 класс. В.И.Лях

4. Рабочая программа включает следующие разделы: Легкая атлетика, кроссовая подготовка -44ч. Спортивные игры- 37ч. Гимнастика- 21ч.

Основы знаний по физической культуре, умений и навыков.

Социокультурные основы.

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности, укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно- массовое движение.

Психолого-педагогические основы.

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятия телосложения и характеристика его основных типов. Способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания.

Основные техник -тактические действия и приемы в избранном виде спорта.

Медико- биологические основы.

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепление здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и выбор форм занятий, в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Спортивные игры.

Терминология игр. Влияние упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых чувств. Правила игры. Техника безопасности. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми.

Занятия спортивными играми способствуют совершенствованию двигательной подготовленности, укреплению здоровья, развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, развитию личностных качеств, групповые взаимодействия, быстрое принятие решений, воспитание волевых качеств, инициативности.

Баскетбол.

Ловля и передачи мяча с пассивным сопротивлением защитника, ведение, броски мяча в кольцо, приемы овладения мячом, нападение быстрым прорывом, личная защита в игровых взаимодействиях, приемы техники защиты и тактики нападения. Правила игры.

Волейбол.

Стойка, перемещение игрока, передачи мяча над собой и в парах через сетку, подачи, нападающий удар, блокирование, прием мяча снизу после подачи, тактика нападения и тактика защиты. Учебная игра. Правила игры.

Гимнастика.

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах

Решает оздоровительные и профилактические задачи, развивает силу, выносливость, гибкость, координацию, равновесие. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.

Общеразвивающие упражнения, упражнения в парах, упражнения с набивными мячами, акробатические комбинации из ранее изученных элементов, висы и упоры, опорные прыжки, упражнения на внимание, круговая тренировка

Легкая атлетика.

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию внимания, быстроты, скоростно- силовых качеств, упорства, трудолюбия, восприятия, мышления.

Кроссовая подготовка, низкий и высокий старт, стартовый разгон, финиширование, бег 100метров, эстафетный бег, прыжки в длину и высоту, метание в цель и на дальность.

5. Требования к уровню достижений обучающихся:

Знать/понимать Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек. Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями.

Уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки, осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

- для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

- подготовки к профессиональной деятельности и службе в армии;

- организации и проведении индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участие в массовых спортивных соревнованиях;

- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Легкая атлетика: с максимальной скоростью пробегать 100 метров, 2000м. на результат; бегать в равномерном темпе до 20мин. Прыгать прыжки в длину с места и с разбега на результат, прыжки в высоту с разбега. Метать гранату на дальность.

Гимнастика: выполнять висы и упоры, самостоятельно составлять акробатические комбинации из ранее изученных элементов с самооценкой и взаимооценкой при их выполнении. Выполнять опорные прыжки. Прыгать на скакалке на время.

Спортивные игры: демонстрировать и применять в игре волейбол и баскетбол основные технико-тактические действия.

Физическая подготовленность: как минимум должна соответствовать среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учетом индивидуальных возможностей учащихся. **Демонстрировать:** средний уровень подготовленности учащихся- бег 30м.-(юн.) 4.4- 5.2 (д.) 4.8-6.1 Прыжок в длину с места (юн.) 220-195см. (д.) 200-160 см. 6-минутный бег (юн.) 1400-

1300м. (д.)1200-1050м. Подтягивание на высокой перекладине (юн.) 10-8раз (д.) на низкой перекладине из положения лежа 18-13раз.

6. Система оценивания

Используемые формы контроля: аттестация по итогам полугодия, по итогам года, по мониторинговой системе.

Оценка успеваемости включает в себя качественные и количественные показатели: уровень знаний по предмету, степень владения двигательными навыками и умениями, умением осуществлять физкультурно- оздоровительную и спортивную деятельность и выполнение учебных нормативов. При оценивании учащегося учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательных возможностей. Итоговая отметка складывается из общей суммы баллов полученными учащимися за все показатели. Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной (освобожденные) медицинской группе оцениваются по разделу «Основы знаний»

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.

Мелкими ошибками считаются такие ошибки, которые не влияют на качество и результат выполнения упражнения. К мелким ошибкам в основном относятся; неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, заступ при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движения, но влияют на качество выполнения. К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения, отталкивание далеко от планки при прыжках в длину и высоту, броски мяча в кольцо, метание в цель, не синхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие ошибки, которые искажают технику движения, влияют на качество и результаты выполнения упражнений

Работа со слабоуспевающими или отстающими учениками:

- Оказывать помощь в планировании учебной деятельности (планирование и выполнение минимума упражнений для ликвидации пробелов);
- Дополнительное инструктирование в ходе учебной деятельности;
- Стимулирование учебной деятельности (поощрений, создание ситуации успеха, побуждение к активному труду);
- Контроль за учебной деятельностью;
- Различные формы взаимопомощи;
- Дополнительные занятия.

Работа с сильными (одаренными) учениками.

Одаренные дети требуют большего внимания, они обладают доминирующей активной, познавательной потребностью, испытывают радость от добывания знаний. Поддержать и развивать индивидуальности ребенка, не растерять, не затормозить рост его способностей – это особо, значимая задача обучения одаренных детей. При воспитании одаренного ребенка необходимо, чтобы любопытство вовремя переросло в любовь к знаниям «любопытность», а дальше в устойчивое

психическое образование – «познавательную потребность». Уделять особое внимание психолого-педагогической поддержке одаренных детей, ранней диагностике спортивной одаренности. Удовлетворять потребность в новой информации. Помогать одаренным детям в самораскрытии.

7. Рекомендации для обучающихся и их родителей. Регулярно заниматься физическими упражнениями и спортом. Избавляться от вредных привычек.