**Аннотация**

**к рабочей программе по физической культуре ( 10-11 класс)**

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов составлена на основе следующих: **нормативно - правовых документов:**

- Федерального государственного стандарта основного общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 (с изменениями и дополнениями);

-авторской программе по предмету. Программа: Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов;

- примерной образовательной программе среднего общего образования;

- Основной образовательной программы основного общего образования МКОУ «Причулымская СШ»;

- Учебного плана на 2020-2021 учебный год МКОУ «Причулымская СШ»;

- Положения о рабочей программе учебных предметов, курсов в МКОУ «Причулымская СШ».

**Содержание программного материала**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание материала |  10класс | 11 класс |
| 1. | Базовая часть | 81 | 81 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | в процессе уроков  |
| 1.2 | Спортивные игры (волейбол) | 12 | 12 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 12 | 12 |
| 1.4 | Легкая атлетика (лапта) | 42 | 42 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 18 | 18 |
| 2 | *Вариативная часть* |  |  |
| 2.1 | Баскетбол  | 21 | 21 |
|  | Итого | 102 | 102 |

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

Программный материал по данному разделу осваивается в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, раз­вития двигательных способностей.

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.**

 ***Социо­культурные основы****.* Физическая культура общества и человека, по­нятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность раз­вития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспро­изводству и воспитанию здорового поколения, к активной жиз­недеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движе­ния (на примере «Спорт для всех»), их социальная направлен­ность и формы организации.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражне­ний в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

 ***Психолого-педагогические основы****.* Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физи­ческими нагрузками во время занятий физическими упражнени­ями профессионально ориентированной и оздоровительно-кор­ригирующей направленности. Основные формы и виды физичес­ких упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совер­шенствование основных прикладных двигательных действий (пе­редвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведе­ния индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых сорев­нований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, лыж­ные гонки, гимнастика). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

 ***Медико-биологические основы.***Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; под­держание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм за­нятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, зака­ливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культуры. Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), при­чины их возникновения и пагубное влияние на организм чело­века, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профи­лактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

 **Закрепление навыков закаливания.** Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней.

 **Закрепление приемов саморегуляции.** Повторение приемов са­морегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Ауто­генная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая трени­ровки.

 **Закрепление приемов самоконтроля.** Повторение приемов само­контроля, освоенных ранее.