

## **Аннотация к рабочей программе учебного предмета «Физическая культура» 10-11 класс**

### **1. Программа составлена на основе:**

- Федеральный закон № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказа Министерства просвещения РФ №287 от 31 мая 2021 г «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»,
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации № 568 от 18.07.2022 “О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования” (Зарегистрирован 17.08.2022 № 69675)
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 370 “Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования” (Зарегистрирован 12.07.2023)
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 22.03.2021 № 115.
- Постановление Главного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 №28 « Об утверждении Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СП 2.4.3648-20»
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и безвредности для человека факторов среды обитания».
- Приказ Минпросвещения России от 20 мая 2020 года №254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность»;
- приказ Минпросвещения России от 23 декабря 2020 года №766 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2020 года №254»;
- Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Кулундинская СОШ №3» утвержденной приказом директора от 30.08.2023 № 119;
- Устава муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Кулундинская средняя общеобразовательная школа № 3» Кулундинского района Алтайского края, утвержденного приказом комитета по образованию и делам молодёжи администрации Кулундинского района Алтайского края

**2.Цель учебного предмета(курса, модуля):** Общей целью общего образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре для 10–11 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности

учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трём основным направлениям.

### **3.Количество часов на изучение дисциплины:**

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры, – 136 часа: в 10 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 11 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

Третий час двигательной активности реализуется через внеурочную деятельность. Общее число часов, рекомендованных для изучения вариативных модулей физической культуры, – 68 часов: в 10 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 11 классе – 34 часа (1 час в неделю) используются для реализации курса внеурочной деятельности.

### **4.Срок реализации программы: 2 года**

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

**Виды контроля:** устный ответ, правильность выполнения технических действий, нормативы.

### **6.Перечисление основных разделов дисциплины (или тематическое планирование с указанием количества часов);**

#### **ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

#### **10 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата	
		Всего	план	факт
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>		<b>8ч</b>		
<b>1</b>	Истоки возникновения культуры как социального явления	<b>1</b>		
<b>2</b>	Культура как способ развития человека	<b>1</b>		
<b>3</b>	Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека	<b>1</b>		
<b>4</b>	Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе	<b>1</b>		

5	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1		
6	Физическая культура и физическое здоровье	1		
7	Физическая культура и психическое здоровье	1		
8	Физическая культура и социальное здоровье	1		
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности</b>		<b>10ч</b>		
9	Основы организации образа жизни современного человека	1		
10	Проектирование индивидуальной досуговой деятельности	1		
11	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1		
12	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1		
13	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб	1		
14	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб	1		
15	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей	1		
16	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей	1		
17	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой	1		
18	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой	1		

<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>				
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>		<b>6ч</b>		
19	Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки	1		
20	Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером	1		
21	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1		
22	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1		
23	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1		

24	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1		
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>		<b>9ч</b>		
<b>Модуль «Спортивные игры». Футбол</b>				
25	Техническая подготовка в футболе	1		
26	Тактическая подготовка в футболе	1		
27	Развитие силовых и скоростных способностей средствами игры футбол	1		
28	Развитие координационных способностей средствами игры футбол	1		
29	Совершенствование технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении	1		
30	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1		
31	Совершенствование техники удара по мячу в движении	1		
32	Тренировочные игры по мини-футболу	1		
33	Техника судейства игры в футбол	1		
<b>Модуль «Спортивные игры». Баскетбол</b>		<b>10ч</b>		
34	Техническая подготовка в баскетболе	1		
35	Техническая подготовка в баскетболе	1		
36	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1		
37	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1		
38	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1		
39	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1		
40	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1		
41	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1		
42	Тренировочные игры побаскетболу	1		
43	Техника судейства игры в баскетбол	1		
<b>Модуль «Спортивные игры». Волейбол</b>		<b>12ч</b>		
44	Техническая подготовка в волейболе	1		

45	Тактическая подготовка в волейболе	1		
46	Общефизическая подготовка средствами игры волейбол	1		
47	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1		
48	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1		
49	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	1		
50	Развитие выносливости средствами игры волейбол	1		
51	Совершенствование техники нападающего удара	1		
52	Совершенствование техники одиночного блока	1		
53	Совершенствование тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности	1		
54	Тренировочные игры по волейболу	1		
55	Техника судейства игры волейбол	1		
<b>Прикладное-ориентированная двигательное деятельность</b>		<b>13ч</b>		
56	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		
57	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		
58	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		
59	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		
60	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		
61	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		
62	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		
63	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		
64	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		
65	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		
66	Участие в соревнованиях	1		
67	Участие в соревнованиях	1		
68	Участие в соревнованиях			

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**11 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата	
			план	факт
		Всего		
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>		<b>12ч</b>		
1	Адаптация организма и здоровье человека	1		
2	Здоровый образ жизни современного человека	1		
3	Определение индивидуального расхода энергии	1		
4	Физическая культура и профессиональная деятельность человека	1		
5	Физическая культура и продолжительность жизни человека	1		
6	Физическая культура и продолжительность жизни человека	1		
7	Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом	1		
8	Оказание первой помощи при травмах и ушибах	1		
9	Оказание первой помощи при вывихах и переломах	1		
10	Оказание первой помощи при обморожении, солнечном и тепловом ударах	1		
11	Оздоровительные мероприятия и процедуры в режиме учебного дня и недели	1		
12	Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни	1		
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности</b>		<b>6ч</b>		
13	Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой	1		
14	Синхрोगимнастика «Ключ»	1		
15	Массаж как форма оздоровительной физической культуры	1		
16	Банные процедуры	1		
17	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		

18	Проектирование физической подготовки с направленностью на выполнение нормативных требований комплекса ГТО	1		
<b>Физическое совершенствование</b>		<b>6ч</b>		
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>				
19	Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний	1		
20	Упражнения для снижения массы тела и для профилактики целлюлита	1		
21	Комплекс упражнений силовой гимнастики (шейпинг)	1		
22	Развитие силовых способностей посредством занятий силовой гимнастикой	1		
23	Комплекс упражнений на повышение подвижности суставов и эластичности мышц (стретчинг)	1		
24	Развитие гибкости посредством занятий по программе «Стретчинг»	1		
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>				
<b>Модуль «Спортивные игры». Футбол</b>		<b>10ч</b>		
25	Техническая подготовка в футболе	1		
26	Тактическая подготовка в футболе	1		
27	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры футбол	1		
28	Развитие координационных способностей средствами игры футбол	1		
29	Развитие выносливости средствами игры футбол	1		
30	Совершенствование техники передачи мяча в процессе передвижения с разной скоростью	1		
31	Совершенствование техники остановки мяча разными способами	1		
32	Совершенствование технической и тактической подготовки в футболе в условиях учебной и игровой деятельности	1		
33	Тренировочные игры по мини-футболу (на малом футбольном поле)	1		
34	Тренировочные игры по футболу (на большом поле)	1		
<b>Модуль «Спортивные игры». Баскетбол</b>		<b>10ч</b>		
35	Техническая подготовка в баскетболе	1		
36	Тактическая подготовка в баскетболе	1		
37	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1		
38	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1		
39	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1		

40	Совершенствование техники перехвата мяча, на месте и при передвижении	1		
41	Совершенствование техники передачи и броска мяча во время ведения	1		
42	Совершенствование техники выполнения штрафного броска	1		
43	Совершенствование технической и тактической подготовки в баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности	1		
44	Тренировочные игры по баскетболу	1		
<b>Модуль «Спортивные игры». Валейбол</b>		<b>12ч</b>		
45	Техническая подготовка в волейболе	1		
46	Тактическая подготовка в волейболе	1		
47	Общефизическая подготовка в волейболе	1		
48	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1		
49	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1		
50	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	1		
51	Развитие выносливости средствами игры волейбол	1		
52	Совершенствование техники нападающего удара в условиях моделируемых игровых ситуаций	1		
53	Совершенствование техники приема мяча в условиях моделируемых игровых ситуаций	1		
54	Совершенствование техники подачи мяча в условиях учебной игровой деятельности	1		
55	Совершенствование технической и тактической подготовки в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности	1		
56	Тренировочные игры по волейболу	1		
<b>Прикладно-ориентированная двигательная деятельность. Атлетическими единоборствам.</b>		<b>12ч</b>		
57	Техника безопасности на занятиях атлетическими единоборствами	1		
58	Техника самообороны в атлетических единоборствах	1		
59	Техника стойки в атлетических единоборствах	1		
60	Техника захватов в атлетических единоборствах	1		
61	Техника броска рывком за пятку в атлетических единоборствах	1		
62	Техника задней подножки в атлетических единоборствах	1		
63	Техника удержаний в атлетических единоборствах	1		
64	Учебные схватки с использованием бросков и удержанием	1		



<b>65</b>	Имитационные упражнения в защитных действиях от удара кулаком в голову	<b>1</b>		
<b>66</b>	Развитие силовых способностей средствами атлетических единоборств	<b>1</b>		
<b>67</b>	Развитие скоростных способностей средствами атлетических единоборств	<b>1</b>		
<b>68</b>	Развитие координационных способностей средствами атлетических единоборств	<b>1</b>		