**Аннотация к рабочей программе**

**учебного предмета " Физическая культура", 10 класс.**

Программа по физической культуре на уровне среднего общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы \_среднего общего образования представленных в ФГОС СОО, учебного плана МБОУ «Черноморская СШ №3 им. Пудовкина Ф.Ф.» на 2023/2024 учебный год (приказ от 31.08.2023 № 496), программы воспитания МБОУ «Черноморская СШ №3 им. Пудовкина Ф.Ф.» на 2023/2024 учебный год (приказ от 23.08.2023 № 454).

Данная программа рассчитана на 102 часа (2 часа в неделю).

**Цели:** 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.

Задачи:

Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».

Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно – достиженческой и прикладно – ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**10 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование тем программы** | **Количество часов** | **Модуль рабочей программы воспитания «Школьный урок** |
| 1 | Здоровый образ жизни. Гигиена учащегося. | В процессе урока | Урок, посвящённый Дню борьбы со СПИДом |
| 2 | Модуль "Легкая атлетика" | 18 | Урок «ОБЖ» (урок подготовки детей к действиям в условиях различного рода ЧС, соблюдение техники безопасности во время учебно-воспитательного процесса) |
| 3 | Модуль "Кроссовая подготовка" | 8 | Урок, посвященный Дню здоровья «Режим питания. Витамины. Их роль для растущего организма» (7 апреля) |
| 4 | Модуль «Спортивные игры». Футбол | 13 | - |
| 2.2 | Модуль «Спортивные игры». Баскетбол | 16 | Урок, посвящённый Всемирному дню без табака |
| 2.3 | Модуль "Гимнастика" | 14 | - |
| 2.4 | Модуль «Спортивные игры». Волейбол | 21 | - |
|  | Модуль «Спорт» | 12 |  |
|  |  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | - |

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение**

**образовательного процесса**

​‌ https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/materialy/predmet-fizicheskayakultura\_type-metodicheskoe-posobie/ - Методические пособия по физической культуре  
 https://www.1urok.ru/categories/17?page=1 - Современный урок физической культуры  
 https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/ - Видеоуроки по физкультуре и другие полезные материалы для учителя физкультуры.  
 http://pculture.ru/uroki/otkritie\_uroki/ Физическая культура. Сайт для учителей и преподавателей физкультуры  
 https://fb.ru/article/387878/bazovyie-vidyi-sporta-klassifikatsiya-i-opisanie - Базовые виды сорта  
 https://studme.org/121201244106/meditsina/vidy\_sovremennogo\_sporta - Виды современного спорта  
 http://sport.rkomi.ru/content/menu/801/Gimnastika-i-metodika-prepodavaniyaVoronin-D.I.-Kuznezov-V.A..pdf - Гимнастика и методика преподавания. Дидактические материалы  
 https://clck.ru/LbZS9 - Электронные учебники по физической культуре  
9 классы "Баскетбол", "Легкая атлетика", "Развитие силы и выносливости"  
 https://edsoo.ru/Primernie\_rabochie\_progra.htm - портала Единого содержания общего образования  
 https://fgosreestr.ru. - реестра примерных основных общеобразовательных программ  
 https://edsoo.ru/constructor/. - конструктор рабочих программ  
 https://edsoo.ru/Metodicheskie\_videouroki.htm. - методические видеоуроки для педагогов  
 https://edsoo.ru/Metodicheskie\_posobiya\_i\_v.htm. - учебные пособия  
 https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/nachalnoe-obrazovanie/   
 https://urok.1sept.ru/ - «Открытый урок. Первое сентября»   
 http://www.nachalka.com/ - «Начальная школа»   
 http://school-collection.edu.ru- Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.  
 http://www.itn.ru/communities.aspx?cat\_no=22924 tmpl=com- Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей»  
 http://metodsovet.su/dir/fiz\_kultura/- Образовательные сайты для учителей физической культуры  
 http://www.trainer.h1.ru/- сеть творческих учителей/сообщество учителей физической культуры  
 http://zdd.1september.ru/- сайт учителя физической культуры  
 https://www.youtube.com/watch?v=WAX97LbQfYI - Видеоурок. Техника безопасности на уроках легкой атлетики  
 https://www.youtube.com/channel/UCZq14y4m3wP98Qj5tiKXfjA - Видеоурок. Спортивные игры, Гимнастика

http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term 2 - научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка"  
 http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей"  
 http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"  
 http://kzg.narod.ru/ - журнал «Культура здоровой жизни»  
 http://teoriya.ru/ru - журнал «Теория и практика физической культуры».  
 http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/ - журнал «Физическая культура. Всё для учителя!»  
 https://fk-i-s.ru/liter - Книги по физической культуре и спорту  
 https://resh.edu.ru/subject/9/ - Российская электронная школа (РЭШ)  
 http://festival.1september.ru/ - Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»  
 http://fizkultura-na5.ru/- Физкультура на «5»  
 http://fizkulturnica.ru/ - Здоровый образ жизни  
 https://eor-np.ru/taxonomy/term/114 - электронные образовательные ресурсы по физкультуре  
 http://www.infosport.ru -Национальная информационная сеть «Спортивная Россия». Ресурс содержит в себе разнообразные виды информации о спорте.  
 http://metodsovet.su/dir/fiz\_kultura/9 - Методсовет. Методический портал учителя физической культуры  
 https://spo.1sept.ru/urok/ - Сайт "Я иду на урок физкультуры"  
 http://www.fizkult-ura.ru/ - Сайт «ФизкультУра»  
 http://www.fizkulturavshkole.ru/ - Проект создан в помощь учителям физкультуры, тренерам, студентам спортивных ВУЗов и СУЗов, любителям здорового образа жизни.  
 https://fizcultura.ucoz.ru/ - ФИЗКУЛЬТУРА - сайт учителей физической культуры  
 http://fizkultura-na5.ru/ - На этом сайте собраны материалы, которые охватывают практически все аспекты преподавания физической культуры: программы по физкультуре, здоровьесбережения и видам спорта, календарно-тематическое планирование для всех классов, кроссворды, комплексы  
 упражнений, правила соревнований, приказы Министерства образования и многое другое…  
 http://fizkulturnica.ru/ - Сайт, предназначен для учителей физической культуры, учеников и их родителей.  
 http://www.iron-health.ru/programmy-trenirovok/metodika-razvitiya-vzryvnojsily-nog.html - Методика  
 развития взрывной силы ног  
 http://ds31.centerstart.ru/ - Рекомендации инструктора по физкультуре  
 http://www.kazedu.kz/ - Комплекс упражнений по физической культуре  
 http://plavaem.info/den-fizkulturnika.php - Праздник День физкультурника Секундомер – 1шт.

Рулетка – 1шт.

Мячи для метания (150гр)-3шт.

Гранаты (500гр) 3шт.

Гранаты 700гр-3шт.

Мячи футбольные (футзал)-8 шт.

Мячи волейбольные-6 шт.

Мячи баскетбольные – 6 шт.

Волейбольная сетка -1шт.

Кегли -1комплект

Скакалки -6 шт.

Свисток -1шт.

Брусья разновысокие 1шт.

Перекладина -1шт.

Гимнастический козел -1шт.

Мостик -1 шт.

Маты гимнастичесие -7шт.

Гимнастичесие скамейки -2шт.

Обручи – 4шт.