

Аннотация к рабочей программе по физической культуре

программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом полного общего образования и на основе Примерной программы учебного предмета физическая культура. Рабочая программа составлена с учетом нормативных документов:

1. Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 года № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями).
2. Приказ Минобрнауки России от 15 июня 2016 г. № 715 «Об утверждении Концепции развития школьных информационно-библиотечных центров».
3. Закон Краснодарского края от 16.07.2013 года № 2770-КЗ "Об образовании в Краснодарском крае" (с изменениями и дополнениями).
4. Приказ Министерства образования РФ от 05.03.2004 года № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования», с изменениями и дополнениями от 07.06. 2017 года №506.
5. Приказ Минобрнауки России от 09.03.2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» с изменениями и дополнениями от: 20.08.2008 г., 30.08.2010 г., 03.06.2011 г., 01.02.2012 г.
6. Приказ Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 года №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями и дополнениями).
7. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 года № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями и дополнениями).
8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 года № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями приказ Минобрнауки России).
9. Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 марта 2016 г. №336 «Об утверждении перечня средств обучения и воспитания, необходимых для реализации образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования, соответствующих современным условиям обучения, необходимого при оснащении общеобразовательных организаций в целях реализации мероприятий по содействию созданию в субъектах РФ (исходя из прогнозируемой потребности) новых мест в образовательных организациях, критериев его формирования и требований к функциональному оснащению, а также норматива стоимости оснащения одного места обучающегося указанными средствами обучения и воспитания»
10. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» с изменениями приказов Министерства образования и науки Российской Федерации от 08.06.2015 года № 576, от 26.01.2016 года №38, от 29.12.2016 № 1677, от 08.06.2017 года № 535, от 05.07.2017 года № 629 и от 20.06.2017 года № 581 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего,

среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014г № 253».

11. Постановление Федеральной службы по надзору в свете защиты прав потребителей и благополучия человека, Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12. 2010 года № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», с изменениями.

12. Приказ министерства образования и науки Краснодарского края от 11.02.2013 г. № 714 «Об утверждении перечня образовательных учреждений края, являющихся пилотными площадками по введению федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования с 01.09.2013 года».

13. Приказ министерства образования, науки и молодежной политики Краснодарского края от 15.06.2017 года № 2468 « О внесении изменений в приказ министерства образования и науки Краснодарского края от 5 ноября 2015 года № 5758 « Об утверждении порядка организации индивидуального отбора при приеме либо переводе в государственные и муниципальные образовательные организации для получения основного общего и среднего обще- го образования с углубленным изучением отдельных учебных предметов или для профильного обучения в Краснодарском крае».

14. Указ Президента Российской Федерации от 24.03.2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» «ГТО».

15. Постановление Правительства РФ от 11.06.2014 г. № 540 (в ред. Постановления Правительства РФ от 30.12.2015 г. № 1508) Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

16. Приказ Минспорта России от 19.06. 2017 года № 542 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018 – 2021 годы».

17. Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации» от 09.03 2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и при- мерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Феде- рации, реализующих программы общего образования» (о введении третьего часа на предмет «Физическая культура»).

Название курса	Физическая культура
Класс	10 класс
Предметная линия	В.И.Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура 10 – 11 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 5-е издание, Москва «Просвещение» 2014.
	11 класс
	В.И.Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура 10 – 11 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 5-е издание, Москва «Просвещение» 2014
Учебный план	10 класс -3ч в неделю (102 ч в год) 11 класс -3ч в неделю (102 ч в год)
Цель курса	Цель школьного физического воспитания - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации

	<p>трудовой деятельности и организации активного отдыха. Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.</p> <p>Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:</p> <ul style="list-style-type: none"> • укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию; • обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам; • развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей; • приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта; • воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья; • содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности. 																																																			
Структура курса	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center;">10 класс</td> <td style="text-align: center;">Кол-во часов</td> </tr> <tr> <td>Основы знаний о физической культуре.</td> <td style="text-align: center;">7</td> </tr> <tr> <td>Лёгкая атлетика</td> <td style="text-align: center;">20</td> </tr> <tr> <td>Гимнастика с элементами акробатики</td> <td style="text-align: center;">18</td> </tr> <tr> <td>Кроссовая подготовка</td> <td style="text-align: center;">9</td> </tr> <tr> <td>Спортивные игры:</td> <td></td> </tr> <tr> <td> • Баскетбол</td> <td style="text-align: center;">10</td> </tr> <tr> <td> • Волейбол</td> <td style="text-align: center;">12</td> </tr> <tr> <td> • Футбол</td> <td style="text-align: center;">9</td> </tr> <tr> <td> • Гандбол</td> <td style="text-align: center;">6</td> </tr> <tr> <td>Элементы единоборства</td> <td style="text-align: center;">8</td> </tr> <tr> <td>всего</td> <td style="text-align: center;">102</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">11 класс</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Основы знаний о физической культуре.</td> <td style="text-align: center;">7</td> </tr> <tr> <td>Лёгкая атлетика</td> <td style="text-align: center;">20</td> </tr> <tr> <td>Гимнастика с элементами акробатики</td> <td style="text-align: center;">18</td> </tr> <tr> <td>Кроссовая подготовка</td> <td style="text-align: center;">9</td> </tr> <tr> <td>Спортивные игры:</td> <td></td> </tr> <tr> <td> • Баскетбол</td> <td style="text-align: center;">10</td> </tr> <tr> <td> • Волейбол</td> <td style="text-align: center;">12</td> </tr> <tr> <td> • Футбол</td> <td style="text-align: center;">9</td> </tr> <tr> <td> • Гандбол</td> <td style="text-align: center;">6</td> </tr> <tr> <td>Элементы единоборства</td> <td style="text-align: center;">8</td> </tr> <tr> <td>всего</td> <td style="text-align: center;">102</td> </tr> <tr> <td>Всего часов</td> <td style="text-align: center;">204</td> </tr> </table>	10 класс	Кол-во часов	Основы знаний о физической культуре.	7	Лёгкая атлетика	20	Гимнастика с элементами акробатики	18	Кроссовая подготовка	9	Спортивные игры:		• Баскетбол	10	• Волейбол	12	• Футбол	9	• Гандбол	6	Элементы единоборства	8	всего	102	11 класс		Основы знаний о физической культуре.	7	Лёгкая атлетика	20	Гимнастика с элементами акробатики	18	Кроссовая подготовка	9	Спортивные игры:		• Баскетбол	10	• Волейбол	12	• Футбол	9	• Гандбол	6	Элементы единоборства	8	всего	102	Всего часов	204	
10 класс	Кол-во часов																																																			
Основы знаний о физической культуре.	7																																																			
Лёгкая атлетика	20																																																			
Гимнастика с элементами акробатики	18																																																			
Кроссовая подготовка	9																																																			
Спортивные игры:																																																				
• Баскетбол	10																																																			
• Волейбол	12																																																			
• Футбол	9																																																			
• Гандбол	6																																																			
Элементы единоборства	8																																																			
всего	102																																																			
11 класс																																																				
Основы знаний о физической культуре.	7																																																			
Лёгкая атлетика	20																																																			
Гимнастика с элементами акробатики	18																																																			
Кроссовая подготовка	9																																																			
Спортивные игры:																																																				
• Баскетбол	10																																																			
• Волейбол	12																																																			
• Футбол	9																																																			
• Гандбол	6																																																			
Элементы единоборства	8																																																			
всего	102																																																			
Всего часов	204																																																			

Программа обеспечивает достижение обучающимися основной школы личностных, метапредметных и предметных результатов.

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 систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

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, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

В результате освоения учебного предмета «Физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессиональноприкладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м	5,0 с	5,4 с
	Бег 100 м	14,3 с	17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине	10 раз	—
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз	—	14 раз
	Прыжок в длину с места, см	215 см	170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км	13 мин 50 с	—
	Кроссовый бег на 2 км	—	10 мин 00 с

Контрольно-измерительные материалы

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются контрольные упражнения (тесты). Контроль за физической подготовленностью обучающихся проводится два раза в учебном году.

Виды испытаний	Классы	О ц е н к а					
		Юноши			Девушки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Бег 30 м (сек.)	10	4,4	4,8	5,2	4,8	5,9	6,1
	11	4,3	4,7	5,1	4,6	5,3	6,1
Челночный бег 3x10 м (сек.)	10	7,3	8,0	8,2	9,7	9,3	8,4
	11	7,2	7,9	8,1	9,6	8,7	8,3
Прыжки в длину с места (см.)	10	230	195	180	210	170	160
	11	240	205	190	220	190	160
Наклон вперёд из положения стоя	10	5	10	14	7	13	20
	11	5	11	15	7	14	20
Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз)	10	11	8-9	4	18	13	6
	11	12	9-10	5	20	15	6
Бег 100 м (сек.)	10	15.5	14.9	14.5	17.8	17.0	16.5
	11	15.0	14.5	14.2	17.0	16.5	16.0
Бег 1000м (мин., сек.)	10	3,43	4,02	4,17	4,56	5,11	5,29
	11	3,43	3,53	4,09	4,45	4,54	5,10
Бег 3000м (мин., сек.) – юн. Бег 2000м (мин., сек.) – дев.	10	14,30	15,00	15,30	10,20	11,15	12,40
	11	14,00	14,30	15,00	10,00	11,10	12,20
Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	10	20	25	30	4	8	12
	11	21	35	44	4	8	12
Поднимание туловища (кол-во раз/мин)	10	42	47	55	32	37	42
	11	42	48	55	35	40	48
Метание гранаты 500,700 гр., м	10	32	30	28	21	17	12
	11	35	32	30	23	18	13
Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз)	10	100	120	130	130	145	155
	11	110	130	140	135	150	160