

### **Аннотация**

**к рабочей программе по физической культуре для учащихся 10-11 классов**  
**Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура», предназначенная для обучающихся 10-11 классов разработана на основе следующих документов**

- Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;
- Примерная основная образовательная программа среднего общего образования от 12.05.2016 №2/16
- ООП СОО МОАУ «Гимназия №8»;
- Положения о рабочей программе МОАУ «Гимназия №8».

Цели и задачи:

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, программа основного общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических 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; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Учебный предмет «Физическая культура» строится так, чтобы были решены следующие задачи у учащихся 10-11 классов:

- содействие гармоническому физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические факторы и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояние стрессам;
- расширение двигательного опыта посредством овладения двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности, подготовка к службе армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видам спорта;

- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, уверенности, выдержки, самообладание;
- развитию психических процессов и обучение основам психической регуляции.

В процессе освоения учебного материала обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы.

Рабочая программа учебного курса согласно базисному учебному плану спланирована на 67 учебных недель, конкретизирует содержание его предметных тем и определяет распределение учебных часов на их изучение из расчета трех часов в неделю, на 201 урок в течение 2х лет.

Базовая часть включает в себя разделы: спортивные игры, легкоатлетические упражнения, гимнастика с элементами акробатики, лыжная подготовка, плавание.

### Распределение учебного времени

№п/п	Тема раздела	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		10 (юн, дев)	11 (юн, дев)
1.	<b>Физическая культура и основы здорового образа жизни</b>	8	8
	<b><i>Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью</i></b>	<b>94</b>	<b>91</b>
	Легкая атлетика	22	19
	Гимнастика с элементами акробатики	18	18
	Лыжная подготовка	12	12
	Спортивные игры (баскетбол)	18	18
	Спортивные игры (волейбол)	13	13
	Спортивные игры (футбол)	9	9
	Плавание	2	2
Итого:		<b>102</b>	<b>99</b>

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков.

### Уровень физической подготовленности учащихся 16—17 лет

№	физические	Контрольное	Во	Уровень
---	------------	-------------	----	---------

	способности	упражнение (тест)	зра ст, лет	Юноши			Девушки		
				Низк ий	Средний	Высок ий	Низкий	Средний	Высок ий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	5,2-и ниже 5,1	5,1—4,8 5,0—4,7	4,4 и выше 4,3	6,1и ниже 6,1	5,95,3 5,9—5,3	4,8и выше 4,8
2	Координацио нные	Челночный бег 3 х 10 м, с	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0—7,7 7,9—7,5	7,3 и выше 7,2	9,7и ниже 9,6	9,3—8,7 9,3—8,7	8,4и выше 8,4
3	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	180 и ниже 190	195—210 205—220	230и выше 240	160и ниже 160	170— 190 170— 190	210и выше 210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1300и выше 1300	1050— 1200 1050— 1200	900 и ниже 900	1500и выше 1500	1300— 1400 1300— 1400	1100и ниже 1100
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9—12 9—12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12—14 12—14	20и выше 20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из вися, кол-во раз (юноши),	16 17	4 и ниже 5	8—9 9—10	11 и выше 12			
		на низкой перекладине из вися лежа, кол-во раз (девушки)	16 17				6 и ниже 6	13—15 13—15	18и выше 18

В начале каждого учебного года проходит входное тестирование, в конце учебного года проводится итоговый зачет по следующим видам (см. таблицу оценочных нормативов)

№ п/п	Класс	Вид	Сроки
1	10	Бег 30м Прыжок в длину с места Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин	Урок 3 Урок 96
2	11	Бег 30м Прыжок в длину с места Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин	Урок 3 Урок 96