

**Комитет образования администрации Балаковского муниципального района
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №5 имени Героя Советского Союза В.К. Ерошкина» г.
Балаково Саратовской области
(МАОУ СОШ № 5)**

РАССМОТРЕНО:
руководитель ШМО
Зюганова А.Г.
Протокол № 1
От «31» августа 2023г.

СОГЛАСОВАНО:
зам. директора по УВР
Пащенко Г.А.
«31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
директор МАОУ СОШ № 5
Н.В.Старовойтова
Приказ № 366
от «01» сентября 2023 г.

Аннотация к рабочей программе по

Физической культуре 11 класс

(название предмета, курса)

СОО

(уровень образования)

1. Аннотация к рабочей программе. Рабочая программа основного общего образования по физической культуре 11 классов разработана на основе:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г.;
- ФГОС ООО, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «06» октября 2009 г. № 373 с изменениями и дополнениями;
- ООП СОО МАОУ СОШ № 5
- Учебного плана школы на 2023-2024 учебный год;
- Рабочей программы физической культуре 11 класс МАОУ СОШ № 5;

2. Место учебного курса физическая культура в учебном плане основной

общеобразовательной школы: 11 классе физическая культура 3 ч. в неделю, всего 105 ч, в I-четверть всего 24 ч лёгкая атлетика, II-четверть всего 24 часа, III- четверть 30 ч , IV- четверть 24 часа +3 часа резерв (подвижные игры)

3. Линия УМК для 11 классов под редакцией В. И. Ляха.

В соответствии с ФГОС среднего образования **целями изучения предмета «Физической культуры» являются:**

- создание предпосылок для освоения учащимися различных физических упражнений с целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности, для профилактики переутомления и сохранения работоспособности. Наконец, одно из самых серьёзных требований — научение владению технико-тактическими приёмами (умениями) базовых видов спорта и их применение в игровой и соревновательной деятельности.
- умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;
- овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

1. Результаты освоения предмета.

Программа обеспечивает достижение следующих **предметных** результатов освоения образовательной программы:

Учащиеся научатся:

- объяснять роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни;
- соблюдать правила личной гигиены и закаливания организма, организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом, профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- осуществлять самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- осуществлять приемы по страховке и само страховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

– выполнять судейство соревнований по одному из видов спорта.

Учащийся получит возможность научиться:

– характеризовать особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

– определять уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;

– определять эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;

– определять дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура для 11 класс

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ	10 класс			11 класс		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м. (сек)	4,4	5,1	5,2	4,3	5,0	5,1
Бег 60 м. (сек)	7,9	8,8	9,5	7,4	8,4	9,4
Бег 100 м. (сек)	14,4	14,8	15,5	13,8	14,3	15,0
Бег 1000 м. (сек)	3,35	4,00	4,30	3,30	3,50	4,20
Бег 2000 м. (сек)	7,50	8,50	9,20			
Бег 3000 м. (сек)	13,10	14,40	15,10			
Челночный бег 3 x 10 м. (сек)	7,3	8,0	8,2	7,2	5,0	5,1
Прыжок в длину с места (см)	220	190	170	230	195	180
Прыжок в длину с разбега (м)	4,10	4,00	3,80	4,20	4,10	4,00
Прыжок в высоту способом «перешагивания» (см)	125	120	115	130	125	120
Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин)	150	140	130	160	150	140
Сгибания, разгибания рук в упоре	31	28	23	32	29	24
Подтягивания (кол-во раз)	11	9	4	12	9	5
Метание гранаты: д-500 г., м-700 г.(м)	28	23	18	30	25	20
Бросок набивного мяча 1 кг.из положения сидя (м)	7,95	6,00	4,80	8,10	6,30	5,20
Наклон туловища вперед из положения сидя (см)	11	9	6	15	9	6
Подъём туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) 60 сек.	44	42	40	46	44	42
Приседания (кол-во раз/мин)	56	54	52	58	55	53