

**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   |