

АННОТАЦИЯ

Рабочая программа по физической культуре 10-11 класс (ФГОС второго поколения)

Рабочая программа по физической культуре ориентирована на учащихся 10-11 классов, срок реализации 2 года, разработана на основе следующих документов:

Федерального уровня:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. Федеральных законов от 17.02.2021 № 10-ФЗ, от 24.03.2021 № 51-ФЗ, от 05.04.2021 № 85-ФЗ, от 20.04.2021 № 95-ФЗ, от 30.04.2021 № 114-ФЗ, от 11.06.2021 № 170-ФЗ, от 02.07.2021 № 310-ФЗ, от 02.07.2021 № 351-ФЗ);
2. Федеральный закон от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» (в ред. Федеральных законов от 01.05.2019 № 93-ФЗ, от 01.07.2021 № 264-ФЗ);
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1645, от 31.12.2015 № 1578, от 29.06.2017 № 613, от 11.12.2020 № 712);
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021 г. № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
6. Примерная основная образовательная программа основного общего образования (в редакции протокола № 1/20 от 04. Примерная основная образовательная программа среднего общего образования (в редакции протокола № 2/16-з от 28.06.2016 г. федерального учебно-методического объединения по общему образованию); 02.2020 г. федерального учебно-методического объединения по общему образованию);
7. Примерная программа воспитания (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 2 июня 2020 г. № 2/20);
8. Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, утверждённая на заседании Коллегии Министерства просвещения Российской Федерации 24 декабря 2018 г.
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25 ноября 2019 г. № 636 «Об утверждении плана мероприятий по реализации Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2020-2024 годы, утверждённой на заседании Коллегии Министерства просвещения Российской Федерации 24 декабря 2018 г.»;
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2020 г. № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность» (в ред. Приказов Минпросвещения России от 23.12.2020 № 766);

11. Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (с изменениями от 29.11.2018 № 1439);
12. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 сентября 2017 г. № 955 «Об утверждении показателей мониторинга системы образования» (в ред. Приказа Рособнадзора № 1684, Минпросвещения России № 694, Минобрнауки России № 1377 от 18.12.2019);
13. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
14. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 16 апреля 2019 г. № МР-507/02 «О направлении уточнённого перечня примерного оборудования для внедрения целевой модели цифровой образовательной среды в общеобразовательных организациях и профессиональных общеобразовательных организациях»;
15. Письмо Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации от 13 сентября 2010 г. № ЮН-02-09/4912 и Министерства образования и науки Российской Федерации от 7 сентября 2010 г. № ИК-1374/19 «О методических указаниях по использованию спортивных объектов в качестве межшкольных центров для проведения школьных уроков физической культуры и внешкольной спортивной работы»;
16. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 2 декабря 2015 г. № 08-1447 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по механизмам учета результатов выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) при осуществлении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету «Физическая культура»);
17. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 16 мая 2012 г. № МД-520/19 «Об оснащении спортивных залов и сооружений общеобразовательных учреждений» (вместе с «Примерным перечнем и характеристиками современного спортивного оборудования и инвентаря для оснащения спортивных залов и сооружений государственных и муниципальных общеобразовательных учреждений»);
18. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления молодёжи»;
19. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
20. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30 июня 2020 года № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» (с изменениями на 24 марта 2021 года).

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы среднего (полного) образования по физической культуре (базовый уровень) и может быть применительно к учебной программе по физической культуре для учащихся 10–11 классов (Лях В. И. – М.: Просвещение, 2019г.).

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в старшей школе направлен на решение следующих **задач**:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями базовых видов спорта, упражнений современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения двигательных действий, их согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);
- формирование знаний и представлений о современных оздоровительных системах физической культуры, спортивной тренировки и соревнований;
- формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнения функций отцовства и материнства, подготовки к службе в армии;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции;
- закрепление потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта (на основе овладения средствами и методами их организации, проведения и включения в режим дня, а также как формы активного отдыха и досуга).

В 10 и 11 классах продолжается обязательное изучение учебного предмета «Физическая культура» из расчёта 3 ч в неделю, всего 204 ч. Третий час на преподавание предмета был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на класс);

К – полный комплект (на каждого ученика класса);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух учеников);

П – комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5-6 человек).

Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество				Примечания (докупить)	
	по плану	всего в наличии	с/п №1	с/п №2	с/п №1	с/п №2
Стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре.	Д	1				
Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 10-11 классы	Д	1				
Программа. Примерная программа среднего (полного) образования по физической культуре (базовый уровень) для учащихся 10–11 классов (Лях В. И. – М.: Просвещение, 2019г.).	Д	1				
Учебник. Физическая культура / Под редакцией В.И. Ляха. - Москва, «Просвещение» 2020г. Для 10-11 классов, базовый уровень	К	У каждого ученика в классе				
Технические средства обучения						
Музыкальный центр	Д	1		1		
Мегафон	Д	1		1		
Принтер	Д	2	1	1		
Компьютер	Д	4	2	2	1	
Веб-камера	Д	1		1		
Учебно-практическое оборудование						
Раздел «Гимнастика с элементами акробатики»						
Козёл гимнастический	П	2	1	1		
Конь гимнастический	П	1		1		
Мост гимнастический подкидной	Д	2	1	1		
Бревно гимнастическое постоянной высоты (3м)	П	1		1	1	
Брусья параллельные	П	1		1		
Брусья гимнастические (пристенные)	П	2	1	1		
Переключатель гимнастический (пристеночный)	П	2	1	1		
Мат гимнастический	П	27	10	17	10	5
Акробатическая дорожка	П	2	1	1		
Канат для лазания	П	5	2	3		
Палка гимнастическая	К	40	20	20		
Раздел «Бадминтон»						
Ракетки для бадминтона	К	115	55	60		
Воляны для бадминтона (упаковка)	К	30	15	15		
Раздел «Общефизическая подготовка»						
Стенка гимнастическая («шведская»)	Ф	30	15	15		
Скамейка гимнастическая жёсткая (2м)	П	14	7	7		
Мячи: медицинбол 2, 3 кг	Ф	37	20	17		
Коврик гимнастический	К	80	40	40		
Канат для перетягивания	П	2	1	1		

Перекладина гимнастическая навесная	П	2	1	1		
Скакалка	К	80	40	40		
Координационная лестница	П	8	4	4		
Жгут резиновый	П	15	5	10		
Пульсометр	Д	3	1	2		
Мяч гандбольный (№ 2, 3)	П	10	5	5		
Мяч футбольный, футзальный	П	10	8	2		
Раздел «Спортивные игры»						
Мяч баскетбольный (№ 6, 7)	Ф	40	20	20		
Мяч волейбольный	Ф	51	23	28		
Наколенники для волейбола	П	20		20		
Волейбольный тренажёр для отработки нападающего удара	П	1		1		
Мяч волейбольный с резинкой	Д	1		1		
Раздел «Лёгкая атлетика»						
Планка для прыжков в высоту	Д	2	1	1		
Стойка для прыжков в высоту	Д	2	1	1		
Рулетка измерительная 50м	Д	1	1			
Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	Д	2	1	1		
Мяч большой теннисный	Ф	30	15	15		
Мяч для метания	П	4	4			
Секундомер	Д	7	4	3	2	
Палочка эстафетная	П	120	60	60		
Дорожка разметочная резиновая для прыжков в длину с места	Д	2	1	1		
Прибор для измерения теста: сгибание –разгибание рук в упоре лёжа	Д	1	1		1	2
Раздел «Лыжная подготовка»						
Лыжи с креплениями (рост. 140-192)	К	137				
Ботинки для лыж (размер 37-46)	К	130				
Палки лыжные (рост. 110-160)	П	132				
Коньки фигурные (размер 35-40)	К	44				
Раздел «Плавание»						
Нудл	П	10				15
Ласты (размер 34-39)	П	40				
Доска для плавания	К	30				
Нарукавники	К	15				
Тонущие игрушки	П	50				
Спасательные круги	Д	2				
Универсальное спортивное табло	Д	1				
Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество				Примечания (докупить)	
	по плану	всего в наличии	с/п №1	с/п №2	с/п №1	с/п №2
Общее оборудование						
Универсальное спортивное табло	Д	2	1	1		
Конус разметочный	П	20	10	10	10	10
Щит баскетбольный тренировочный	Д	4	2	2		
Кольцо баскетбольное	Д	4	2	2		
Сушилка для ботинок и коньков	К	4				
Сетка для переноса и хранения мячей	П	10	5	3		
Тележка для мячей	П	4	2	2		

Тележка передвижная для мячей	П	2	1	1		
Жилетки игровые (двухцветные)	П	20	10	10		
Компрессор для накачивания мячей	Д	1		1		
Свисток	Д	8	5	3		
Сетка волейбольная	Д	4	2	2	1	
Сетка баскетбольная	Д	15	8	7		
Пылесос		1		1		
Компьютерный стол (учителя)		8	5	3		
Кресло-стул учителя		8	5	3		
Средства первой помощи						
Аптечка	Д	2	1	1	Обновлять один раз в полгода	
Игры						
Шашки (с доской)	П	4		4		
Набор для игры в дартс	П	2	1	1		
Нагрудные номера (набор)	П	1	1			