

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
**«Новоаяловская средняя общеобразовательная школа»**  
ул. Школьная, д. 26, с. Новоаялово, Ялуторовский район, Тюменская область, 627050  
тел./факс 8 (34535) 34-1-60, e-mail: novoat\_school@inbox.ru  
ОКПО 45782046, ОГРН 1027201465741, ИНН/КПП 7228005312/720701001

**РАССМОТРЕНА и ОДОБРЕНА**  
на заседании  
методического совета  
МАОУ «Новоаяловская СОШ»  
протокол № 1 от 31.08.2022

**УТВЕРЖДЕНА:**  
приказом № 222 от 31.08.2022  
директора школы  
Ф.Ф.Исхаков



**Аннотация к рабочей программе  
средней общеобразовательной программы  
по физической культуре  
10 класс**

Составитель: учитель физической культуры  
Ишбулатова Гульшат Наилевна

**2022 год**

Рабочая программа по физической культуре для 10 класса на 2022-2023 учебный год разработана на основе Федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования, утвержденного приказом Министерства образования Российской Федерации от 05.03.2004 № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10—11 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / В. И. Лях. — М.: Просвещение

В соответствии с ФБУПП и учебного плана филиала «МАОУ» «Новоатъяловская СОШ» «Асланинская СОШ» на учебный предмет «Физическая культура» в 10-11 классах вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится ( 102) часа в год. Для прохождения учебной программы используется учебники:

**УМК обучающегося:** Физическая культура. 10-11 кл.: учеб. для общеобразовательных учреждений \М.Я.Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю Торочкова и др\ под ред. М.Я. Виленского М: Просвещение, 2014.

**УМК учителя-** «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов В.И.Ляха, А.А Зданевича.», 2010 г.

В программе Ляха В. И., Зданевича А. А. программный материал делится на две части – базовую и вариативную (дифференцированную). В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент(лыжная подготовка). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура».

Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

- Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и мере текущего освоения умений и навыков. По окончании средней школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования

**• Демонстрировать (выполнение требований ВСФК ГТО)**

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

В программах предусмотрена подготовка к соревновательной деятельности, подготовка и выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне» ( ГТО)

Изучение тем раздела «Основы знаний» и теоретических сведений предполагается в процессе урока. Предусмотрена реализация регионального компонента. Это русские народные игры, татарские игры, так же изучение тем связанных с развитием спорта в нашей области.

Изучение физического культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направленно на достижение следующих **целей**:

-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.

Цели определяют **задачи** физического воспитания учащихся 10-11 классов:

- содействовать гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостоять стрессам;
- формировать общественные и личностные представления о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- дальше развивать координационные и кондиционные (скоростно – силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способности;
- формировать знания о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепить потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формировать адекватную самооценку личности, нравственное самосознание, мировоззрение, коллективизм, развить целеустремлённость, уверенность, выдержку, самообладания.