

|                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Название курса</b>      | Физическая культура                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Класс</b>               | 11а (юноши)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Количество часов</b>    | 102 ч (3 часа в неделю)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Составитель</b>         | Виноградский Андрей Евгеньевич                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Статус документа</b>    | <p>Школьная программа по физической культуре составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, на 2020/2021 учебный год. Утвержден приказом Министерства просвещения РФ №345 Минпросвещения России от 20.05.2020 №254;</li> <li>- Программы развития ГБОУ СОШ № 481 с углубленным изучением немецкого языка Кировского района Санкт-Петербурга 2020-2025гг.;</li> <li>- Образовательная программа ГБОУ СОШ 481 с углубленным изучением немецкого языка Кировского района Санкт-Петербурга;</li> <li>- Выписка из основной образовательной программы ГБОУ СОШ 481 с углубленным изучением немецкого языка Кировского района Санкт-Петербурга на 2021-2022 учебный год</li> <li>- Федерального Закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 29.06.2015) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (с изменениями на 26 июля 2017)</li> <li>- Положения Правительства Российской Федерации о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)</li> <li>- Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2011).</li> <li>- приказа Министерства Образования Российской Федерации от 05. 03. 2004г. №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;</li> <li>- Распоряжения Правительства Российской Федерации "О комплексе мер по стимулированию различных возрастных групп населения к выполнению нормативов и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) на 2015-2017 годы</li> </ul> |
| <b>Цель и задачи курса</b> | <p>Основной целью обучения физической культурой в общеобразовательной школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.</p> <p>Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;</li> <li>обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;</li> <li>развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;</li> <li>приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;</li> <li>воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

|                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                           | <p>содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.</p> <p>Задачи физического воспитания учащихся 5 класса направлены:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни;</li> <li>– на обучение основам базовых видов двигательных действий;</li> <li>– на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;</li> <li>– на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;</li> <li>– на углубленное представление об основных видах спорта;</li> <li>– на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;</li> <li>– на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей</li> </ul> |
| <b>Структура курса</b>                    | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Легкая атлетика - 11 час</li> <li>2. Кроссовая подготовка - 9 часов</li> <li>3. Гимнастика - 21 часов</li> <li>4. Спортивные игры - 42 часов</li> <li>5. Кроссовая подготовка - 9 часов</li> <li>6. Легкая атлетика - 10 час</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Учебно-методическое обеспечение РП</b> | Физическая культура 10-11 В.И.Лях М.: Просвещение                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |