

Аннотация к рабочей программе по физической культуре

Рабочая программа по физической культуре для учащихся 10-11ых классов составлена в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» п.3.6 ст.28.

2. Федеральный компонент государственного образовательного стандарта начального (полного) общего образования, утвержденный приказом Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004 г. N 1089 с изменениями, внесенными приказами Министерства образования и науки Российской Федерации от 3 июня 2008 г. N 164, от 31 августа 2009 г. N 320, от 19 октября 2009 г. N 427, от 10 ноября 2011 г. N 2643, от 24 января 2012 г. N 39;

3. Основная образовательная программа основного общего образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 46 с углубленным изучением отдельных предметов;

4. Положение о рабочей программе педагога.

Рабочая программа разработана с учётом примерной программы по физической культуре и ориентирована на использование учебника («Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Лях. - М.: Просвещение, 2012г.), который включен в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ среднего общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. №253 (в ред. приказов Минобрнауки России от 08.06.2015 N 576, от 28.12.2015 N 1529, от 26.01.2016 N 38).

Цель курса в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры, организации ЗОЖ. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение школьниками основами физической культуры.

Задачи курса:

- Укрепление здоровья и повышения физической подготовленности школьников, развитие функциональных возможностей их организма;
- Приобретение навыков физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности
- Формирование культуры движения, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленности
- Развитие самостоятельности, инициатив и импровизационных способности у детей.
- Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории, роли в формировании здорового образа жизни.

Результаты освоения предмета:

По окончании освоении учебного предмета учащиеся должны:

Знать:

- традиционность построения.
- терминологию,

- традиционное построение урока в целом,
- самостраховку при выполнении упражнений
- оказание первой медицинской помощи при травмах
- об основах личной гигиены,
- о причинах травматизма на занятиях.
- правила поведения и меры безопасности на занятиях физической культурой
- гигиену физических упражнений и профилактики заболеваний,
- влияние занятий физической культуры на организм человека
- историю физической культуры и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепления мира и дружбы между народами.

Уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы упражнений
- самостоятельно организовывать и проводить игры
- выполнять игровые действия с баскетбольным и волейбольным мячами
- передвигаться на лыжах классическими и коньковыми ходами
- выполнять упражнения и связки упражнений на гимнастических снарядах
- выполнять продолжительный бег
- выполнять прыжки в длину и в высоту с разбега, с места
- метать мяч на дальность и в цель
- выполнять строевые упражнения и приемы
- уметь плавать изученными стилями плавания, обладать прикладными навыками плавания.

Содержание учебного предмета.

Раздел: **«Легкая атлетика».**

Тема: Бег.

Бег на короткие дистанции. Старт и стартовый разгон.

Бег с переменной скоростью 2000 метров.

Тема: Прыжки.

Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» - движения рук в полете.

Прыжки в высоту способом «перешагивание» - переход планки и уход от планки.

Тема: Метания.

Метание малого мяча на дальность с разбега.

Метание в цель из положения лежа.

Раздел: **«Спортивные игры. Баскетбол.»**

Тема: Повороты и передвижения игрока. Поворот на месте.

Тема: Ведение. Ведение мяча с изменением направления и скорости.

Тема: Передачи. Передача мяча одной рукой от плеча.

Тема: Бросок в корзину. Бросок мяча в движении после ловли.

Тема: Игровые действия. Учебная игра.

Раздел: **«Спортивные игры. Волейбол.»**

Тема: Прием, передача мяча.

Передача мяча сверху двумя руками через сетку.

Прием мяча снизу двумя руками после перемещения вперед.

Тема: Подача мяча.

Нижняя прямая подача с расстояния 4-6 метров от сетки.

Тема: Игровые действия. Учебная игра.

Раздел: «Гимнастика».

Тема: Строевые упражнения.

Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Короче шаг!», «Полшага!», «Полный шаг!».

Тема: Упражнения в равновесии (на бревне).

Пробежка; прыжки на одной ноге; расхождение при встрече.

Тема: Висы и упоры.

Мальчики: Подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок.

Девочки: Махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на верхнюю жердь.

Тема: Акробатика.

Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове и руках с согнутыми ногами.

Девочки: Кувырок назад в полушпагат.

Тема: Опорный прыжок.

Мальчики: Прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 115 см).

Девочки: Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 110 см).

Тема: Упражнения с гантелями, эспандерами, на тренажерах.

Тема: Ритмическая гимнастика.

Лыжная подготовка.

Тема: Классические способы передвижений.

Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)

Тема: Коньковые способы передвижений.

Коньковый ход без отталкивания палками:

- с махами рук;

- без махов рук.

Тема: Переходы с хода на ход.

Переход с попеременных на одновременные через 1 шаг.

Тема: Повороты.

Поворот «упором» при спусках.

Тема: Подъемы.

Передвижение скользящим шагом в пологий затяжной подъем.

Тема: Спуски.

Преодоление бугров и впадин при спусках.

Раздел: «Плавание»

Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца. Имитация «поплавка»; скольжение, стоя на полу. Движения рук и ног при плавании кролем на груди и кролем на спине, движения головой при выполнении вдоха, координация движений руками с дыханием при плавании кролем на груди (стоя на месте в сочетании с ходьбой), стартового прыжка. Упражнения для освоения техники плавания в координации.

Плавание кролем на груди (движения ног в кроле на груди, то же с выполнением выхода в воду; плавание с доской и в ластах; скольжение с движениями

ног; гребковые движения рук; согласование движения рук с дыханием; проплывание отрезков с задержкой дыхания; плавание с дыханием в каждом цикле; плавание в полной координации).

Плавание кролем на спине (движения ногами как при плавании кролем на спине, скольжение с последующими движениями ног и рук, плавание только с помощью рук и ног, плавание кролем на спине в координации).

Плавание спортивным способом брасс (движения ногами как при плавании способом брасс, скольжение с последующими движениями ног и рук, плавание только с помощью рук и ног, плавание способом брасс в координации).

Прикладного плавания, совершенствованию у юношей игре «водное поло», у девушек элементов аквааэробики. Неотъемлемой частью содержания учебной программы по плаванию является демонстрация физической подготовленности: проплывание контрольных нормативов кролем на груди, на спине, брассом 50 метров.

Хореография.

- названия изученных движений и элементов народно-сценических и классических танцев.

- влияние занятий хореографией на организм человека,

- историю физической культуры, хореографии в ХМАО-ЮГРЕ, олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепления мира и дружбы между народами.

Ритмика.

- базовые элементы, перекаты, группировки, танцевальные комбинации;

Партерная гимнастика

- Комплексы упражнений на растяжку, силовые элементы, дыхательная гимнастика, элементы сложнокоординационных упражнений;

Танцевальная азбука

- самбо, полонез, падеграс; самостоятельное изучение комбинаций по выбору.