

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ

Предмет	Физическая культура
Разработчики программы	Бугаков Г.К. – учитель физической культуры МБОУ «Призначенская СОШ»
Уровень образования	Среднее общее образование, 10-11классы
Нормативно-методические материалы	1.Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. №273 – ФЗ 2.ФКГОС (2004г) 3.Примерная программой основного общего образования (письмо Департамента государственной политики в образовании Минобрнауки России от 07.07.2005г. № 03-1263), 4. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821–10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», зарегистрированными в Минюсте России 03 марта 2011 года, регистрационный номер 19993 5. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 02 февраля 2015 года №НТ-136/08 «О федеральном перечне учебников» 6. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М : Просвещение, 2011г.). 7.Инструктивно-методические письма ОГАОУ ДПО Бел ИРО «О преподавании предмета «Физическая культура» в общеобразовательных учреждениях Белгородской области
Реализуемый УМК	Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М : Просвещение, 2011г. Учебник под редакцией В.И. Лях и М.Я. Виленского: «Физическая культура 10-11 классы», издательство «Просвещение».
Цели и задачи изучения предмета	<i>Цели и задачи</i> Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности на основе овладения каждым учащимся личной физической культурой. На уроках в 10 -11классах продолжается работа по решению следующих практических задач: • выработка умений использовать средства физической культуры для укрепления состояния здоровья, противостояние стрессам, для отдыха и досуга; • формирование общественных и личных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности, содействие гармоничному физическому развитию; • углубление знаний о закономерностях спортивной тренировки, двигательной активности, о значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, службы в армии, выполнения функций материнства, отцовства; • дальнейшее обогащение двигательного опыта, повышение

	координационного базиса путем освоения новых, ещё более сложных двигательных действий и выработка умения применять их в различных по сложности условиях; • закрепление и совершенствование двигательных навыков (техники и тактики), работа по разностороннему развитию кондиционных (силовых, скоростно – силовых, выносливости, скоростных, гибкости) и координационных способностей. • углубление и закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта, формирование адекватной самооценки; • воспитание нравственных и волевых качеств, инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности.
Сроки реализации программы	2 года
Место учебного предмета в учебном плане	Базовый уровень 10-11 классы: 102 часа (по 3 часа в неделю из расчета на 34 учебных недель).
Результаты освоения учебного предмета (Требования к уровню подготовки обучающихся)	Требования к уровню подготовки обучающихся В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры. Учащийся должен знать ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 1) Правила безопасности на уроках легкой атлетики; 2) Название разучиваемых легкоатлетических упражнений и основы правильной техники в беге, прыжках и метаниях; 3) Основные типичные ошибки при выполнении беговых упражнений, высокого старта, бега по дистанции, прыжковых упражнений, прыжков в длину и в высоту с разбега, при метании малого мяча на дальность с места и с 4-5 бросковых шагов; 4) Оптимальный угол вылета малого мяча при метании на дальность; 5) Основные упражнения для развития физических качеств; 6) Основные правила соревнований в беге на короткие дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, в метании малого мяча. ГИМНАСТИКА 1) Правила личной гигиены и правила безопасности на уроках с

использованием

гимнастического инвентаря и оборудования;

2) Названия строевых упражнений (строевые приемы, построения и перестроения,

передвижения, размыкания и смыкания), акробатических упражнений, упражнений в

висах, упорах, опорных прыжках и основы правильного их выполнения;

3) Упражнения для развития гибкости, силы, скоростно-силовых и координационных

способностей, силовой выносливости;

4) Правила профилактики травматизма и оказания первой медицинской помощи.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

1) Правила безопасности на уроках лыжной подготовки;

2) Правила подбора и подготовки лыжного инвентаря (лыжи, лыжные палки, лыжные

ботинки, лыжные крепления) и одежды для занятий;

3) Название разучиваемых способов передвижения на лыжах и основы правильной

техники;

4) Типичные ошибки при освоении попеременного четырехшажного хода, одновременного

хода, преодоление контруклона, торможения «плугом».

БАСКЕТБОЛ

1) Правила безопасности на уроках баскетбола;

2) Название технических приемов игры в баскетбол и основы правильной техники;

3) Основные типичные ошибки при выполнении ловли и передачи мяча двумя руками, ведении мяча, броске мяча в прыжке;

4) Упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых и координационных

способностей;

5) Основные правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу).

ВОЛЕЙБОЛ

1) Правила безопасности на уроках волейбола;

2) Название разучиваемых технических приемов игры в волейбол и основы правильной

техники;

3) Основные типичные ошибки при выполнении приема и передачи мяча;

4) Упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых способностей;

5) Основные правила соревнований по волейболу.

РУССКАЯ ЛАПТА

1) Правила безопасности на уроках русской лапты;

2) Название разучиваемых технических приемов игры русская лапта и основы правильной

техники;

3) Основные типичные ошибки при выполнении ловли и передачи мяча;

4) Основные типичные ошибки при выполнении удара по мячу;

- 5) Упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых и координационных способностей;
- 6) Основные правила соревнований по русской лапте.

ЕДИНОБОРСТВА

- 1) Правила безопасности на уроках единоборств;
- 2) Основные типичные ошибки при выполнении захвата;
- 3) Упражнения для развития координационных способностей;
- 4) Основные правила соревнований по борьбе.

Учащийся должен уметь

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

- 1) Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках легкой атлетики;
- 2) Технически правильно выполнять высокий и низкий старт в беге на короткие дистанции;
- 3) Ставить ногу на переднюю часть стопы в беге на короткие дистанции;
- 4) Различать быстрый и медленный темп бега;
- 5) Прыгать в длину с места и с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- 6) Прыгать в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание»;
- 7) Выполнять правильно метание малого мяча на дальность с места и с 4-5 бросковых шагов способом «из-за спины через плечо»;
- 8) Проводить подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.

ГИМНАСТИКА

- 1) Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках гимнастики;
- 2) Пользоваться современным гимнастическим инвентарем и оборудованием;
- 3) Технически правильно выполнять строевые упражнения (перестроения), акробатические упражнения (кувырки вперед, назад, стойка на голове), упражнения в висах (подъем переворотом в упор и висы), в упорах (на перекладине и брусьях), опорные прыжки;
- 4) Выполнять комбинации упражнений на перекладине и брусьях, владеть гимнастической терминологией;
- 5) Проводить подвижные игры с элементами гимнастики.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

- 1) Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках лыжной подготовки;
- 2) Передвигаться на лыжах попеременным четырехшажным и одновременным ходами;
- 3) Преодолевать контруклон;
- 4) Выполнять торможение и поворот «плугом»;
- 5) Проводить подвижные игры на лыжах.

БАСКЕТБОЛ

- 1) Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках баскетбола;
- 2) Выполнять передачу мяча двумя руками от груди на месте и в движении;
- 3) Выполнять ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника;

	4) Выполнять правильно бросок мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке; 5) Проводить подвижные игры с элементами баскетбола. ВОЛЕЙБОЛ 1) Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках волейбола; 2) Выполнять прием и передачу мяча сверху двумя руками; 3) Выполнять подачу мяча через сетку в заданную часть площадки; 4) Выполнять передачу мяча в прыжке, стоя спиной к цели; 5) Выполнять прием мяча отраженного сеткой; 6) Проводить подвижные игры с элементами волейбола. РУССКАЯ ЛАПТА 1) Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках русской лапты; 2) Выполнять передачи мяча с места и в движении; 3) Выполнять ловлю мяча двумя руками в прыжке; 4) Выполнять удары по мячу; 5) Проводить подвижные игры с элементами русской лапты ЕДИНОБОРСТВА 1) Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках единоборств; 2) Выполнять захваты рук и туловища; 3) Выполнять освобождение от захватов; 4) Выполнять приемы борьбы за выгодное положение, за предмет 5) Проводить подвижные игры с элементами единоборств