

Аннотация к рабочей программе

Предмет: физическая культура

Класс: 10

Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М: Просвещение, 2010).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часа в год.

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать следующие учебники: *Виленский, М. Я.* Физическая культура. 10 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений

М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2009.

Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - М. : Просвещение, 2009.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (*лыжная подготовка заменяется кроссовой*). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету "Физическая культура"*Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу и волейболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе "Демонстрировать", что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

Основы знаний

Значение физических упражнений для поддержания работоспособности. Правила безопасности при выполнении физических упражнений в спортивном зале, на спортивной площадке, при занятиях спортивными играми, легкой атлетикой, гимнастикой и лыжной подготовкой.

Навыки, умения, развитие двигательных качеств

Легкая атлетика (22 часа)

<i>Основная направленность</i>	<i>Содержание материала</i>
На овладение техникой спринтерского бега	Низкий старт. Бег с ускорением 70, 80м. Бег на результат 100м.
На овладение техникой длительного бега	Бег в равномерном темпе до 20 минут. Бег 2000м.

На овладение техникой прыжка в длину	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега
На овладение техникой метания	Метание мяча на дальность с 5-6 шагов разбега. Метание гранаты из различных положений Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы из положения сед ноги врозь на полу
На развитие выносливости	Кросс 2000 м., бег с препятствиями на местности, 6-минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.
На развитие скоростно-силовых способностей	Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью
На развитие координационных способностей	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, прыжки через препятствия
На знания о физической культуре	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.
На овладение организаторскими умениями	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в подготовке места проведения соревнований.
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных, координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

Учебные нормативы по освоению навыков, развитию двигательных качеств по легкой атлетике.

Контрольные упражнения	"5"	"4"	"3"
	Бег 100 м,с	16.0	17.0
Бег 2000м.	10.10	11.40	12.00
Прыжок в длину с места, см	170 и выше	169-140	139 и ниже
Прыжок в длину с разбега, см	410	380	360
Метание гранаты на дальность, м	23	19	17

Гимнастика с элементами акробатики (20 часов)

<i>Основная направленность</i>	<i>Содержание материала</i>
На освоение строевых упражнений	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре, по восемь в движении.
На освоение ОРУ без предметов на месте и в движении	Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, поворотами. Простые связки. ОРУ в парах.
На освоение ОРУ с предметами	ОРУ с набивным мячом, гимнастическими палками, с гантелями, с булавами, со скакалками.
На освоение и совершенствование висов и упоров	Толчком двух ног вис углом; подтягивание из вися лежа

На освоение акробатических упражнений	Длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад.
На развитие координационных способностей	ОРУ с предметами и без предметов; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.
На развитие силовых способностей	Упражнения со скакалкой, броски набивного мяча, подтягивание на перекладине, отжимания.
На развитие гибкости	ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения в парах, с гимнастической скамейкой, стенкой. Упражнения с предметами.
На знания о физической культуре	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий. упражнения для разогревания.
На овладение организаторскими способностями	Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений.
Самостоятельные занятия	Упражнения для развития силовых, координационных способностей, гибкости с предметами и без, акробатические. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

Учебные нормативы по освоению навыков, развитию двигательных качеств по гимнастике.

Контрольные упражнения			
	"5"	"4"	"3"
Наклон на гибкость, см	16	15-9	8
Подтягивание, н/п - девушки	17	15	8
Вис (девочки) с	15	14-7	6
Поднимание туловища лежа на спине, раз	20	18	15

*комбинация из изученных ранее акробатических элементов.

*перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении, из колонны по одному в колонну по восемь в движении.

Спортивные игры

Баскетбол (21 час)

Основная направленность	Содержание материала
На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).
На совершенствование ловли и передач мяча	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).
На совершенствование техники ведения мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости
На совершенствование техникой бросков	Броски одной и двумя руками с места и в движении. максимальное расстояние до корзины 3,60м, штрафной бросок.
На совершенствование индивидуальной техники защиты	Вырывание и выбивание мяча

На совершенствование техники владения мячом	Комбинация из освоенных элементов
На совершенствование техники перемещений, владения мячом	Комбинация из освоенных элементов
На совершенствование тактики игры	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом.
На овладение и комплексное развитие психомоторных способностей	Учебная игра, игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3

*вырывание и выбивание мяча; бросок двумя руками от груди, одной рукой от плеча; ведение мяча с изменением направления; ловля и передача мяча

Волейбол (21 час)

Основная направленность	Содержание материала
На совершенствование техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба и бег с выполнением заданий. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, ускорение).
На совершенствование техники приема и передач мяча	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. Тоже, через сетку. Прием мяча с подачи.
На совершенствование техники прямого нападающего удара	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером, после передачи, в тройках через сетку.
На совершенствование техники нижней прямой подачи	Нижняя прямая подача с расстояния 9м от сетки
На овладение игрой	Игры и игровые задания
На развитие координационных способностей	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом (челночный бег, всевозможные упражнения с мячом и т.д.)
На развитие выносливости	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры
На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Бег с ускорением, изменением направления, из различных и.п.. Подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения.
На совершенствование техники владения мячом и развитие координационных способностей, техники перемещений	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На овладение организаторскими умениями	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игр.