

Аннотация к рабочей программе учебного предмета «Физическая культура» начальное общее образование

Документы

Понятийная база и содержание учебного курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- ✓ требований к результатам освоения образовательной программы среднего (полного) общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте среднего общего образования;
- ✓ Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина; Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»;
- ✓ Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- ✓ Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- ✓ примерной программы среднего общего образования;
- ✓ приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

Учебник

Учебник «Физическая культура. 10—11 классы», автор — В. И. Лях (М.: Просвещение, 2014).

Предметные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования.

1. Умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
2. Овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;
3. Овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
4. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
5. Овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

Изучение предмета должно создать предпосылки для освоения учащимися различных физических упражнений с целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности, для профилактики переутомления и сохранения работоспособности. Наконец, одно из самых серьёзных требований — научение владению технико-тактическими приёмами (умениями) базовых видов спорта и их применение в игровой и соревновательной деятельности.

На основании полученных знаний учащиеся должны уметь

объяснять:

- ✓ роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- ✓ роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- ✓ индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- ✓ особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;

- ✓ особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности; # особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
 - ✓ особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
 - ✓ особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.
- Соблюдать правила:**
- ✓ личной гигиены и закаливания организма;
 - ✓ организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
 - ✓ культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
 - ✓ профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
 - ✓ экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.
- Осуществлять:**
- ✓ самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
 - ✓ контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
 - ✓ приёмы по страховке и само страховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
 - ✓ приёмы массажа и самомассажа;
 - ✓ занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
 - ✓ судейство соревнований по одному из видов спорта.
- Составлять:**
- ✓ индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
 - ✓ планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.
- Определять:**
- ✓ уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
 - ✓ эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
 - ✓ дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.
- Демонстрировать:**

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м, с Бег 100 м, с	5,0 14,3	5,4 17,5
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз Подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине, кол-во раз Прыжок в длину с места, см	10 — 215	— 14 170
Выносливость	Кроссовый бег на 3 км, мин/с Кроссовый бег на 2 км, мин/с	13,50 —	— 10,00

Освоить следующие двигательные умения, навыки и способности:
в метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжелённые малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель размером 2,5 2,5 м с 10—12 м (девушки) и с 15—25 м (юноши); метать

теннисный мяч в вертикальную цель размером 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши);

в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши), на бревне или равновысоких брусках (девушки), опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши), комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки), лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши), выполнять комплекс вольных упражнений (девушки);

в спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Место предмета в учебном плане школы.

В 10 и 11 классах продолжается обязательное изучение учебного предмета «Физическая культура» из расчёта 3 ч в неделю. Третий час на преподавание предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

На преподавание физической культуры может выделяться дополнительно четвёртый час.

Периодичность и формы текущего контроля и промежуточной аттестации.

Используемые виды контроля: текущий, промежуточный и итоговый. Контроль осуществляется в соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся МКОУ «Большесалырская СШ».