

# Аннотация

## к рабочей программе по физической культуре

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2010).

### Планируемые результаты освоения учебного предмета

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

#### **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 и контроля их эффективности;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

#### **Соблюдать правила:**

- личной гигиены и закаливания организма, организации и проведения самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом; культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

#### **Составлять и определять:**

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности, планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий;
- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

#### **Уметь:**

- составлять и выполнять упражнения утренней гимнастики и специализированной зарядки, корригирующей гимнастики по формированию телосложения, правильной осанки, развитию физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития организма;
- выполнять основные гимнастические, акробатические и легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх и единоборствах;
- регулировать физическую нагрузку;
- осуществлять самонаблюдение, самоконтроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения двигательных действий.

#### **Демонстрировать:**

<b>Физические способности</b>	<b>Физические упражнения</b>	<b>мальчики</b>	<b>девочки</b>
Скоростные	Бег 30 м	5.0 с	5.4 с

Силовые	Бег 100 м	14.3 с	17.5 с
	Подтягивание из виса на высокой перекладине	10	
К выносливости	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине		14
	Прыжок в длину с места, см.	215	170
	Кроссовый бег 3 км. Кроссовый бег 2 км.	13 мин 50 с	10 мин00с

### Двигательные умения, навыки, способности:

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с мета и полного разбега(12-15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5x2,5 м с 10-12 м (девушки) и 15-20 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1x1 м с 10 м (девушки) и с 15-20 м (юноши).

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из пяти элементов на брусьях или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусьях (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-125 см (юноши); выполнять 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) и комбинацию из пяти элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату на скорость с помощью ног (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.

**В единоборствах:** проводить учебную схватку в одном из видов единоборств.

**Физическая подготовленность:** соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей.

**Способы физкультурно – оздоровительной деятельности:** использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни, осуществлять коррекцию недостатков физического развития, проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

**Способы спортивной деятельности:** участвовать в соревнованиях по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость, осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Таблица 1.

### Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное Упражнение (тест)	Воз-раст, лет	Уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	5,2 ниже	5,1-4,8	4,4 выше	6,1	5,9-5,3	4,8
			17	5,1	5,0-4,7	4,3	ниже	5,9-5,3	выше
2	Координационные	Челночный бег 3X10 м, с	16	8,2 ниже	8,0-7,7	7,3 выше	9,7	9,3-8,7	8,4
			17	8,1	7,9-7,5	7,2	выше	9,3-8,7	выше
3	Скоростно-	Прыжок в	16	180 ниже	195-	230	160	170-190	210

	<b>силовые</b>	длину с места	17	190	210 205- 220	выше 240	ниже 160	170-190	выше 210
4	<b>Выносливость</b>	6-минутный бег, м	16 17	1100 и ниже 1100	1300 -1400 1300 -1400	1500 и выше 1500	900 ниже 900	1050- 1200 1050- 1200	1300 выше 1300
5	<b>Гибкость</b>	Наклон вперед из положения сидя, см	16 17	5 и ниже 5	9-12 9-12	15 выше 15	7 и ниже 7	12-14 12-14	20 выше 20
6	<b>Силовые</b>	Подтягивание: на высокой перекладине (ю); на низкой переклад (д)	16 17	4 и ниже 5	8-9 9-10	11 выше	6 и ниже	13-15 13-15	18 выше