Анатация

к рабочей программе по физической культуре для 1-11 классов.

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В**.** И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение**,** 2011).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет, на его преподавание 2-4 ,7-11 классах отводится 102 часа в год. (3 часа в неделю) , 99 часов в 1классе и 68часов в 5-6 классах (2 часа в неделью).

**УМК учителя**- Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2011 г.

**УМК обучающегося**:

Для прохождения программы в учебном процессе используется учебник: Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. 1-4 классов: учеб. для общеобразовательных учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2012.

 Физическая культура. 5-7 классы, под ред. В.И.Лях – М. «Просвещение», 2012г.

Физическая культура. 8-9 классы, под ред. В.И.Лях – М. «Просвещение», 2012г.

Физическая культура. 10-11 кл.: учеб. для общеобразовательных. учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2012

***цель программы*** - формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач:**  
  *укрепление* здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем;  
*совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;  
*формирование* общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;  
*развитие* интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;  
*обучение* простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Предмет «Физическая культура», учитель Рахимов М.М.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Государственный образовательный стандарт | 8 класс. №урока. | 9 класс. №урока. | 10 класс. №урока. | 11 класс. №урока. |
| Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. | 1 | 1 |  |  |
| Олимпийские игры в древности и современности. | 4 |  |  |  |
| Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх. | 7 | 34 |  |  |
| Правила поведения и техника безопасности во время занятий спортивными играми.(упражнениями). | 12 |  |  |  |
| Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка | 18 | 18 |  |  |
| Основные этапы развития физической культуры в России. | 20 | 80 |  |  |
| Элементы релаксация, аутотренинга. (общие представления). | 25 | 25 |  |  |
| Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры | 27 |  |  |  |
| Развитие физических качеств, способы закаливания организма, составление комплексов упражнений утренней корригирующей гимнастики. Активный отдых и профилактика вредных привычек. | 28 | 28 |  |  |
| Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. | 30 | 51 |  |  |
| Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью | 34 |  |  |  |
| Комплексы утренней и дыхательной гимнастики. комплексы для глаз. | 36-38 | 36-38 | 35-36,38 | 35-36,38 |
| Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания | 42-44 | 40,42-43. |  |  |
| Элементы единоборства и национальных видов спорта. | 46-48,74-79 | 46-48,74-79 | 46-48,74-79 | 46-48,74-79 |
| Приемы закаливания. | 49,101 | 49,60,102 |  |  |
| Простейшие приёмы самомассажа. | 75 |  |  |  |
| Этапы развития физической культуры в России.  Выдающиеся успехи отечественных спортсменов. | 80 | 80 |  |  |
| Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания и адаптивной физической культуры | 31-33 | 30-32 |  |  |
| Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно- двигательного аппарата. | 39-40 | 44-45 |  |  |
| Упражнения культурно- этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры |  | 78 |  |  |
| Игра в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству | 80-85 | 80-85 | 80-84 | 80-84 |
| Элементы техники национальных видов спорта. | 48 | 92 |  |  |
| Основы туристкой подготовки. | 102 | 96 |  |  |
| «Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ,предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне»(ГТО). | 3,4,5,9,10,11,26,45,52  73,96,100. | 2,5,10,11,24,27,  41,52,57,72,93,99 |  |  |
| Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья |  |  | 1 | 1 |
| Полоса препятствий |  |  | 8 |  |
| Роль физических упражнений в формировании здорового образа жизни, сохранения творческой активности и долголетия, предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек. |  |  | 11 |  |
| Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта |  |  | 13 | 26 |
| Приёмы защиты и самообороны из атлетических единоборств. |  |  | 30 | 30 |
| Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений с разной амплитудой , ритмом, темпом. |  |  | 31-34 | 31-34 |
| Акробатическая комбинация, аэробика, индивидуально-ориентированные здоровье сберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности |  |  | 37 | 37 |
| Атлетическая гимнастика: Комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы. |  |  | 40-42 | 40-42 |
| Комплексы упражнений по адаптивной физической культуры |  |  | 51 | 51 |
| Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. |  |  | 85 | 90 |
| Кросс по пересечённой местности с элементами спортивного ориентирования |  |  | 96 | 95 |
| Оздоровительная ходьба и бег. |  |  | 97 |  |
| Приемы аутогенной тренировки, релаксации, самомассажа. |  |  | 102 | 102 |
| Современные оздоровительные системы физического воспитания их роль в формировании ЗОЖ, сохранении творческой активности и долголетия, полоса препятствий |  |  |  | 8 |
| Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при умственной и физической деятельности, аутотренинг, релаксация, самомассаж, банные процедуры. |  |  |  | 11 |
| Комплексы упражнений на растяжение и напряжение мыщц |  |  |  | 48 |
| Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов)и нормативов предусмотренных Всероссийским физкультурно– спортивным комплексом «Готов к труду и обороне»(ГТО). |  |  | 2,5,8.30.47,55,  68,95. | 2,5, 8.30.47,55,  68,95. |