

**Аннотация
к рабочей программе
по физической культуре (ФГОС) 1-4 классов**

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и Примерной программы по учебным предметам. Начальная школа в 2 –х ч. Ч. 1 – 4 - е изд. Пере работ. М., Просвещение, 2010 – 400 с. (Стандарты второго поколения).

Авторская программа В. И. Лях. Физическая культура. Рабочие программы 1 – 4 классы, М. Просвещение, 2011.

На изучение физической культуры в 1 – 4 классах согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы выделяется 405 часов. По 3 часа в неделю. В 1 классе – 99 часов, во 2- 4 классах по 102 часа.

Рабочая учебная программа включает в себя: пояснительную записку, общую характеристику курса, описание места предмета в учебном плане, описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета, планируемые результаты (личностные, метапредметные и предметные достижения учащихся), содержание учебного предмета, тематическое планирование, материально – техническое обеспечение.

Срок реализации программы 4 года.

**Аннотация
к рабочей программе курса
«Физическая культура» 5-9 классы (ФГОС)**

Предлагаемая учебная программа по предмету «Физическая культура» предназначена для 5—9 классов образовательных учреждений и составлена на основании следующих нормативно-правовых документов: Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования), утвержденного Приказом Министерства образования РФ № 1887 от 17.12.2010, Приказом №1644 от 29.12.2014г « О внесении изменений в приказ №1897» от 17.12.2010г.; ООП ООО. Предмет «Физическая культура» изучается в среднем звене в объёме 525 ч, с 5 по 9 класс – 102 ч ежегодно, 3 часа в неделю.

Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- достижение выпускниками планируемых результатов: знаний, умений, навыков, компетенций и компетентностей, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными

потребностями и возможностями учащегося среднего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья;

- становление и развитие личности учащегося в ее самобытности, уникальности, неповторимости.

Образовательный процесс учебного предмета в основной школе направлен на решение следующих задач:

- обеспечить доступность получения качественного основного общего образования, достижения планируемых результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования всеми учащимися;

- обеспечить эффективное сочетание урочных и внеурочных форм организации учебных занятий, взаимодействия всех участников образовательных отношений; - укрепить здоровье, развить основные физические качества (гибкость, общая выносливость, специальные и специфические координационные, скоростные и скоростносиловые способности) и повысить функциональные возможности организма (сердечнососудистые, дыхательные, нервной системы и опорно-двигательного аппарата).

- содействовать гармоничному физическому развитию, закрепить навыки правильной осанки, развить устойчивость организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитать ценностные ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучить основам базовых видов двигательных действий;

- развить координационные и кондиционные способности;

- сформировать основы знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развить волевые и нравственные качества;

- выработать представления о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

- углубить представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдать правила техники безопасности во время занятий, оказывать первую помощь при травмах; - воспитать потребность к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

- выработать организаторские навыки проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

- сформировать адекватную оценку собственных физических возможностей;

- воспитать инициативность, самостоятельность, взаимопомощь, дисциплинированность, чувства ответственности. Планируемые результаты изучения учебного предмета.

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время

самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

- умение выполнять нормативы Всероссийского спортивного комплекса Готов к Труду и Обороне

Освоение обучающимися содержания программы по физической культуре предполагает следующие результаты:

Личностные результаты проявляются в:

осмысленном восприятии всего разнообразия мировоззрения, социокультурных систем, существующих в современном мире; развитии личностной самоидентификации, гуманитарной культуры школьников, их приобщению к ценностям национальной и мировой культуры, усилении мотивации к социальному познанию и творчеству;

воспитании личностно и общественно востребованных качеств, в том числе гражданственности, толерантности;

умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, а также для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты проявляются в:

способах организации и проведения различных форм занятий физической культурой, их планировании и содержательном наполнении;

умениях вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности,

адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих,

конструктивно разрешать конфликты с учетом интересов сторон и сотрудничества.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности и проявляются в:
знаниях об основных направлениях развития физической культуры в обществе, о физической культуре и здоровье как факторов полноценного и всестороннего развития личности;
способностях организовывать самостоятельные занятия физической культурой, подбирать комплексы физических упражнений, регулировать физическую нагрузку в зависимости от задач и индивидуальных особенностей организма;
двигательных навыках и умениях по основным разделам программы.
Программа предусматривает формирование у школьников универсальных учебных действий:

Личностные действия:

формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;
освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости; освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Регулятивные действия:

формирование собственного алгоритма решения познавательных задач;
способность формулировать проблему и цели своей работы;
определение адекватных способов и методов решения задачи;
прогнозирование ожидаемых результатов и сопоставлении их с собственными знаниями по физической культуре;
развитие навыков контроля и самоконтроля, оценивания своих действий в соответствии с эталоном.

Познавательные действия:

самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели;
умение структурировать знания;
выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
контроль и оценивание процесса и результата двигательной деятельности.

Коммуникативные действия:

развитие навыков планирования учебного сотрудничества с учителем и сверстниками: постановка общей цели, планирование её достижения, определение способов взаимодействия;
освоение способов управления поведением: собственным и партнера; развитие умений конструктивно разрешать конфликты;
владение монологической и диалогической формами речи, развитие умений точно и полно выражать свои мысли.

Аннотация к рабочей программе по дисциплине «Физическая культура» в старшей школе (10 класс)

Рабочая программа составлена для изучения физической культуры учащимися 10 класса общеобразовательной школы.

Рабочая программа разработана на основе рабочей программы по физической культуре для общеобразовательных учреждений В.И. Лях, А.А. Зданевич. «Физическая культура

10-11 классы» (Издательство «Просвещение», 2008), примерной программы начального общего образования по физической культуре (базовый уровень), в соответствии с федеральным компонентом государственного образовательного стандарта начального общего образования по физической культуре, обязательным минимумом содержания основных образовательных программ, требованиями к уровню подготовки выпускников (2011 г.)

Целью рабочей программы является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи физического воспитания учащихся 10 класса направлены:

на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;

на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;

на углубленное представление об основных видах спорта;

на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;

на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Освоение обучающимися содержания программы по физической культуре предполагает следующие результаты:

Личностные результаты проявляются в:

осмысленном восприятии всего разнообразия мировоззрения, социокультурных систем, существующих в современном мире; развитии личностной самоидентификации, гуманитарной культуры школьников, их

приобщению к ценностям национальной и мировой культуры,

усилении мотивации к социальному познанию и творчеству;

воспитании личностно и общественно востребованных качеств, в том числе гражданственности, толерантности;

умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, а также для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты проявляются в:

способах организации и проведения различных форм занятий физической культурой, их планировании и содержательном наполнении;

умениях вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности,

адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих,

конструктивно разрешать конфликты с учетом интересов сторон и сотрудничества.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности и проявляются в:

знаниях об основных направлениях развития физической культуры в обществе, о физической культуре и здоровье как факторов полноценного и всестороннего развития

личности;

способностях организовывать самостоятельные занятия физической культурой, подбирать комплексы физических упражнений, регулировать физическую нагрузку в зависимости от задач и индивидуальных особенностей организма; двигательных навыках и умениях по основным разделам программы.

Программа предусматривает формирование у школьников универсальных учебных действий:

Личностные действия:

формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте; освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность; развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости; освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Регулятивные действия:

формирование собственного алгоритма решения познавательных задач; способность формулировать проблему и цели своей работы; определение адекватных способов и методов решения задачи; прогнозирование ожидаемых результатов и сопоставлении их с собственными знаниями по физической культуре; развитие навыков контроля и самоконтроля, оценивания своих действий в соответствии с эталоном.

Познавательные действия:

самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели; умение структурировать знания; выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; контроль и оценивание процесса и результата двигательной деятельности.

Коммуникативные действия:

развитие навыков планирования учебного сотрудничества с учителем и сверстниками: постановка общей цели, планирование её достижения, определение способов взаимодействия; освоение способов управления поведением: собственным и партнера; развитие умений конструктивно разрешать конфликты; владение монологической и диалогической формами речи, развитие умений точно и полно выражать свои мысли.

В связи со спецификой преподавания уроков физкультуры в зале, с недооснащением общеобразовательного учреждения согласно требованиям к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных программ федерального компонента государственного стандарта общего образования невозможна реализация стандарта общего образования и программы в полном объеме по разделам:

-Гимнастика (упражнения на брусках, на перекладине),

В связи с перечисленными причинами, используя время, отведенное на вариативную часть, раздел гимнастики дополнен акробатикой и элементами ритмической гимнастики. Предусмотрены следующие формы, способы и средства оценки результатов обучения:

составление комбинаций двигательных действий на основе имеющегося опыта, с

учетом поставленной задачи;
поиск и использование дополнительной информации;
аргументированная оценка и самооценка выполнения двигательных действий, с учетом предъявляемых требований;
овладение логическими действиями и умственными операциями:
установление причинно-следственных связей;
сравнение, сопоставление, анализ, обобщение представленной информации;
использование теоретических знаний и практических навыков в игровой и соревновательной деятельности.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают шесть контрольных упражнений (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачетов на уроках и заносятся в классный журнал (таблица прилагается).

Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока.

Основное содержание курса

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Программный материал по данному разделу осваивается в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение, их социальная направленность и формы организации.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально-ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике

заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивной функции человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление приемов саморегуляции. Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги.

Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее. Легкая атлетика

Беговые упражнения: высокий и низкий старт; стартовый разгон; бег 100 м; эстафетный бег; кроссовый бег; бег длительный бег;

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки в длину с 13-15 шагов разбега; прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега;

Метание: метание гранаты с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного разбега; бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений;

Гимнастика с элементами акробатики

Организуемые команды и приемы: повороты кругом в движении; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении;

Висы и упоры: вис согнувшись, прогнувшись; подтягивания в висах лежа; упражнения в висах и упорах;

Опорные прыжки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см);

Акробатические упражнения и комбинации: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов;

Лазанье: лазанье по канату с помощью ног на скорость; лазанье по гимнастической стенке, лестнице без помощи ног;

Элементы ритмической гимнастики, элементы стрейтчинговой гимнастики.

Упражнения на развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов; упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.

4. Спортивные игры

Баскетбол

Совершенствование ловли и передачи мяча: варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях);

Совершенствование техники ведения мяча: варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника;

Совершенствование техники бросков мяча: варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника;

Совершенствование техники защитных действий: действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание); Совершенствование техники перемещений,

владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом;

На совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите;

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощенным правилам, игра по правилам;

Волейбол

Совершенствование техники приема и передач: варианты техники приема и передач;

Совершенствование техники подач: варианты подач мяча;

Совершенствование техники нападающего удара: варианты нападающего удара через сетку;

Совершенствование техники защитных действий: варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка;

Совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите;

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощенным правилам, игра по правилам;

5. Лыжная подготовка

Освоение техники лыжных ходов: переход с одновременных ходов на попеременные ; переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния

лыжни; преодоление подъемов и препятствий ; элементы тактики

лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование;

прохождение дистанции 6 км, ;

Знания о физической культуре: правила соревнований по лыжным гонкам