Аннотация к рабочей программе

|  |  |
| --- | --- |
| Название программы  | Физическая культура. 5-11 классы. |
| Цель  | *Целью физического воспитания* является содействие всестороннему развитию учащихся посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.Главная цель – формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Специфическая цель ФК – 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  | Достижение цели физического воспитания в школе обеспечивается решением следующих ***задач***, направленных на:1. укрепление здоровья учащихся, содействие их гармоническому физическому развитию;
2. обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
3. развитие двигательные способности учащихся;
4. приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
5. воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять во время отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
6. содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.
 |
| Реализуемый УМК | **Учебник*и*:**Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвящение, 2017.В.И. Лях, А.А. Зданевич Физическая культура 8-9классы.Под. Ред. В.И. Ляха –М. Просвещение, 2015. Учебник, допущенный Министерством образования Российской Федерации.Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ.ред. В.И.Ляха. – 5-е изд. – М.: Просвещение, 2010. |
| Содержание | 1. **класс, 68 часов**

**Раздел «Знания о физической культуре» - в процессе уроков, в течение года** История физической культуры. Олимпийские игры древности. Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Первая помощь при травмах. Физическая культура человека. **Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (в течение года)** Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.**Раздел «Физическое совершенствование» ( 68 час)**Физкультурно-оздоровительная деятельность.Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**Гимнастика с основами акробатики: (14 час.)** Организующие команды и приёмы; Акробатические упражнения и комбинации; Ритмическая гимнастика (девочки); Опорные прыжки; Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки) или скамейке; Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики); Упражнения на гимнастических брусьях; Висы и упоры; Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости;**Лёгкая атлетика: (16 ч.)** Беговые и прыжковые упражнения; Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег; Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега; Метание малого мяча в вертикальную мишень, на дальность с трёх шагов разбега; Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.**Лыжные гонки: (20 ч.)** Техника передвижений на лыжах; Подъёмы, спуски, повороты, торможения; Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.**Спортивные игры: ( 18 час)** Баскетбол. Основные приёмы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. Волейбол. Основные приёмы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.Упражнения общеразвивающей направленности.Общефизическая подготовка. 1. **класс, 68 часов**

Знания о физической культуре (в процессе уроков)История физической культуры. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.*Физическая культура (основные понятия).* Здоровье и здоровый образ жизни. Техническая подготовка.Техника движений и её основные показатели.Физическая культура человека. Закаливание организма.Правила безопасности и гигиени­ческие требования.Физическое совершенствование (68 часов) *Гимнастика с элементами акробатики (14 часов)* Организующие команды и приёмы; Акробатические упражнения и комбинации; Ритмическая гимнастика (девочки); Опорные прыжки; Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки) или скамейке; Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики); Упражнения на гимнастических брусьях; Висы и упоры; Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости;Лёгкая атлетика*. (16 часов)* Беговые и прыжковые упражнения; Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег; Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега; Метание малого мяча в вертикальную мишень, на дальность с трёх шагов разбега; Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.Лыжные гонки*.* *(20 часов)* Техника передвижений на лыжах; Подъёмы, спуски, повороты, торможения; Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.Спортивные игры *(18часов)**Баскетбол* (18 часов) Баскетбол. Основные приёмы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).\_\_\_\_2021 - 2022\_\_\_\_год обучения / 7 класс, 68 часовФизкультурно-оздоровительная деятельность.Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Раздел «Знания о физической культуре» (в процессе урока.)История физической культуры. Олимпийские игры древности. Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Первая помощь при травмах. Физическая культура человека. Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (в течение года)Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой.Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.Раздел «Физическое совершенствование» (68ч.)Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.Гимнастика с основами акробатики: (14ч.)-Организующие команды и приёмы;-Акробатические упражнения и комбинации;-Ритмическая гимнастика (девочки);-Опорные прыжки;-Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки) или скамейке;-Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики);-Упражнения на гимнастических брусьях;-Висы и упоры;-Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости;Лёгкая атлетика: (16ч.)-Беговые и прыжковые упражнения;-Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег;-Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега;-Метание малого мяча в вертикальную мишень, на дальность с трёх шагов разбега;-Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.Лыжные гонки: (20ч.)-Техника передвижений на лыжах;-Подъёмы, спуски, повороты, торможения;-Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.Спортивные игры: (18ч.)-Баскетбол. Основные приёмы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.-Волейбол. Основные приёмы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.-Упражнения общеразвивающей направленности.-Общефизическая подготовка. Содержание программы2021 - 2022 год обучения/ 8 класс, 68 часовРаздел «Знания о физической культуре» (в процессе урока)История физической культуры. Олимпийские игры древности. Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Первая помощь при травмах. Физическая культура человека. Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (в течение года)Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой.Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.Раздел «Физическое совершенствование» (68 ч.)Физкультурно-оздоровительная деятельность.Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.Гимнастика с основами акробатики: (14 ч.)-Организующие команды и приёмы;-Акробатические упражнения и комбинации;-Ритмическая гимнастика (девочки);-Опорные прыжки;-Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки) или скамейке;-Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики);-Упражнения на гимнастических брусьях;-Висы и упоры;-Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости;Лёгкая атлетика: (18 ч.)-Беговые и прыжковые упражнения;-Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег;-Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега;-Метание малого мяча в вертикальную мишень, на дальность с трёх шагов разбега;-Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.Лыжные гонки: (18 ч.)-Техника передвижений на лыжах;-Подъёмы, спуски, повороты, торможения;-Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.Спортивные игры: (18 ч.)-Баскетбол. Основные приёмы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.-Волейбол. Основные приёмы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.-Упражнения общеразвивающей направленности.-Общефизическая подготовка. Содержание программы2021-2022 год обучения/9 класс, 68 часовРаздел «Знания о физической культуре» (в процессе урока)История физической культуры. Олимпийские игры древности. Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Первая помощь при травмах. Физическая культура человека. Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (в течение года)Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой.Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.Раздел «Физическое совершенствование» (68ч.)Физкультурно-оздоровительная деятельность.Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.Гимнастика с основами акробатики: (14ч.)-Организующие команды и приёмы;-Акробатические упражнения и комбинации;-Ритмическая гимнастика (девочки);-Опорные прыжки;-Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки) или скамейке;-Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики);-Упражнения на гимнастических брусьях;-Висы и упоры;-Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости;Лёгкая атлетика: (18ч.)-Беговые и прыжковые упражнения;-Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег;-Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега;-Метание малого мяча в вертикальную мишень, на дальность с трёх шагов разбега;-Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.Лыжные гонки: (18ч.)-Техника передвижений на лыжах;-Подъёмы, спуски, повороты, торможения;-Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.Спортивные игры: (18ч.)-Баскетбол. Основные приёмы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.-Волейбол. Основные приёмы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.-Упражнения общеразвивающей направленности.-Общефизическая подготовка. Содержание программы2021-2022 год обучения/10-11 класс, 204 часаРаздел 1.Легкая атлетикаБег 80 м с низкого старта, бег 30 м с высокого старта, бег 100 м с низкого старта, прыжок в длину с места, метание гранаты 700 г (ю), 500 г (д), равномерный бег до 2500 м., бег 800 м, бег 3000 м (ю), бег 2000 м (д), прыжки в длину, челночный бег, подтягивание на перекладине, поднимание туловища за 30 с, прыжок в высоту с разбега, прыжки через скакалку.Раздел 2.Баскетбол. ВолейболВерхняя передача мяча, прием мяча снизу двумя руками, верхняя прямая подача мяча, передача сверху в прыжке, передача, ловля, броски по кольцу с разных точек, прием мяча снизу после передачи. Раздел 3.ГимнастикаДлинный кувырок через препятствие 90 см, стойка на голове и руках силой, вис прогнувшись и выход в сед, опорный прыжок, лазанье по канату без помощи ног, прыжок через коня в ширину боком, акробатические соединения из 3-4 элементов, стойка на кистях, кувырок назад через стойку на кистях, подъем в упор силой, размахивания и соскок назад, переворот в упор из виса, прыжок через козла ноги врозь, мост борцовский, подтягивание в висе хватом сверху. Раздел 4.Лыжная подготовкаПопеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный ход, попеременный четырехшажный ход, лыжные гонки 2 км, переход с одновременного на переменный ход, спуск со склона с поворотами, спуск со склона с торможением, одновременный бесшажный ход, бег 3000 м. |
| Планируемые результаты освоения учебного предмета | Личностные результаты проявляются в:* осмысленном восприятии всего разнообразия мировозрения, 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 основных направлениях развития физической культуры в обществе, о физической культуре и здоровье, как факторов полноценного и всестороннего развития личности;
* способности 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.
 |