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 часов  Физкультурно-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 программы  2021 - 2022 год обучения/ 8 класс, 68 часов  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» (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 программы  2021-2022 год обучения/9 класс, 68 часов  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.)  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 программы  2021-2022 год обучения/10-11 класс, 204 часа  Раздел 1.Легкая атлетика  Бег 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. Волейбол  Верхняя 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.Гимнастика  Длинный 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 подготовка  Попеременный 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. |