

## **Аннотация к рабочим программам учебного курса «Физическая культура» 1 -4 классы**

Настоящие программы составлены на основе Федерального государственного образовательного стандарта и авторской программы В.И. Лях, А.А.Зданевич. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. Москва «Просвещение» 2012г. Данная программа ориентирована на учебники, обеспечивающая процесс обучения в общеобразовательной школе:

1. Лях В.И. Физическая культура 1-4 кл. общеобразоват. учреждений. / В.И Лях. - 9-е изд. - М. : Просвещение, 2009. - 190 с. : ил.

Программы курса «Физической культуры» разработаны в соответствии с учебным планом школы для основного общего образования в качестве обязательного предмета и входят в предметную область «Физическая культура». Физическая культура в основной школе изучается в 1-4 классах в течение учебного года в объеме 102 часов (3 часа в неделю) в 2-4 классах и в объеме 99 часов (3 часа в неделю) в 1-х классах.

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

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Основное содержание обучения в рабочих программах представлено в 5 разделах: «Лыжные гонки», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Гимнастика» и «Общая физическая подготовка» и предлагается оптимальное распределение учебных часов по разделом курса. «Лыжные гонки», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Гимнастика» и «Общая физическая подготовка» (1 класс); «Лыжные гонки», «Легкая атлетика», «Гимнастика», «Спортивные игры» и «Общая физическая подготовка» (2 класс); «Лыжные гонки», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Гимнастика» и «Общая физическая подготовка» (3 класс); «Лыжные гонки», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Гимнастика» и «Общая физическая подготовка» (4 класс).

В содержании разделов программ указаны основные требования к знаниям и умениям учащихся, формируемые компетенции, формы контроля и возможные виды самостоятельной работы учащихся.

Рабочие программы содержат основные требования к уровню подготовки учащихся, а так же критерии и нормы оценки знаний учащихся. Календарно-тематическое планирование включает недельные сроки проведения уроков.

В результате освоения содержания основного общего образования по курсу учащиеся получают возможность совершенствовать и расширять круг общих учебных умений, навыков и способов деятельности. В ходе изучения учебного курса «Физической культуры» имеется возможность вести работу по формированию у учащихся следующие умения:

- планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;
- выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики;
- преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы самообороны, страховки и само страховки;
- выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;
- выполнять соревновательные упражнения и технико–тактические действия в избранном виде спорта;
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя);
- выполнять простейшие приемы самомассажа;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые экзаменами в профильные учреждения профессионального образования.

Рабочие программы предусматривают проведение традиционных уроков, обобщающие уроки, проведения практических занятий, работа со спортивным инвентарем, написание сообщений и рефератов. Учебный процесс предусматривает теоретическую и практическую части.

## Аннотация к рабочим программам по физической культуре 5-9 классы

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности 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 освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания в 5-9 классе обеспечивается решением следующих основных задач направленных на:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

## Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием современного урока является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола и физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Рабочая программа составлена на основе программы общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» (автор В.И. Лях, А.А. Зданевич ) М. Издательство «Просвещение», 2012г.

## Место учебного предмета в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается в 5-9 классах из расчёта 3 часа в неделю. Третий час учебного предмета «Физическая культура» используется на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». Курс обеспечивает необходимый и достаточный уровень развития основных физических качеств и способностей; укрепление здоровья; формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физической культуре; освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли и формировании здорового образа жизни.

В соответствии с годовым учебным графиком продолжительность учебного года в 5-9 классах 34 учебных недель. Итоговое количество часов в год на изучение предмета составляет 102 часа.

## **Аннотация к рабочей программе по физической культуре для 10-11 классов при 3-х урочных занятиях в неделю на 2015 – 2016 учебный год**

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов составлена на основе федерального компонента стандарта общего образования (Приказ МО России от 0.50.3.2004г.№ 1089) на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. Издательство Москва, «Просвещение», 2012г. Рабочая программа предназначена для работы по учебнику "Физическая культура для учащихся 10-11 классов, В. И. Лях и др. Издательство Москва, «Просвещение», 2011г.

Программа по физической культуре направлена на всестороннее развитие личности на основе овладения каждым учащимся личной физической культурой, на формирование целостного представления о физической культуре как социальном явлении, единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы. Программа призвана решать задачи формирования у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью и творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, в подготовке к службе в армии. Программа состоит из пояснительной записки, включающей цели и задачи, содержание тематического планирования, перечня учебно-методического обеспечения. Определён общий объём учебного времени на изучение курса «физическая культура» -102 часа из расчета 3 учебных часа в неделю. Представлены основные разделы и темы программы: легкая атлетика, гимнастика с элементами акробатики, лыжные гонки, спортивные игры, элементы единоборств. Установлены критерии анализа уровня развития кондиционных и координационных способностей учащихся.