**Аннотации к рабочим программам по физической культуре**

**1-6 классы**

Физическая культура сегодня – это не только один из механизмов в воспитании у детей и подростков ценностей здорового образа жизни, но и большая педагогическая, творческая деятельность по конструктивному выявлению и использованию прошлого опыта в процессе создания новых форматов работы с ребятами в этом направлении.

В соответствии с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 года №889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 марта 2004 года №1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» в объем недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов введен третий час физической культуры. Это продиктовано объективной необходимостью повышения роли физической культуры и спорта в воспитании школьников, укрепления их здоровья, привития навыков здорового образа жизни.

Учебный предмет «Физическая культура» определён в ФГОС нового поко­ления как обязательный для изучения на всех ступенях общего образования. Его главной задачей является укрепление здоровья, содействие гармоничному физи­ческому, нравственному и социальному развитию школьников.

Предметные результаты по программе «Физическая культура» должны от­ражать большой диапазон приобретаемого обучающимися опыта как в части ук­репления и сохранения индивидуального здоровья, развития личной двигательной активности, понимания ценностей здорового и безопасного образа жизни, толе­рантного социального поведения, так и в овладении отдельными техническими элементами базовых и иных видов спорта, мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Удовлетворение индивидуальных спортивных интересов обучающихся должны обеспечивать также различные программы, курсы по выбору и разнооб­разная внеурочная деятельность физкультурно-спортивной направленности.

Модульная программа по Физической культуре для 1-11 классов общеобразовательных учреждений «ФизкультУРА!» (далее – программа) разработана коллективом ООО «Премьер-УчФильм», в которой систематизирован интересный опыт некоторых общеобразовательных учреждений Рязанской об­ласти в части физкультурно-спортивного воспитания обучающихся на различных ступенях образования в соответствии с их интересами.

**Цель программы:**

формирование умений и навыков повышения двигательной активности у обучающихся через активизацию интереса к учебному предмету «Физическая культура» в общеобразовательных учреждениях.

Реализации основной цели программы будет способствовать решение сле­дующих **задач**:

- формирование у обучающихся умений и навыков в выполнении физиче­ских упражнений, направленных на укрепление их здоровья, профилактику забо­леваний, развития вредных привычек;

- использование приобретенных знаний и умений в повседневной жизни с уче­том индивидуального интереса в области физической культуры и спорта, со­стояния здоровья и функциональных возможностей организма;

- формирование у обучающихся осмысленного понимания необходимости вы­страивания собственного здорового образа жизни, используя при этом ресурсы физической культуры и спорта.

Программа разработана в соответствии с требованиями федеральных госу­дарственных образовательных стандартов к личностным характеристикам выпу­скника общеобразовательного учреждения в части формирования и использова­ния навыков и правил здорового образа жизни, а также требований к результатам освоения основной образовательной программы по предмету «Физическая
куль­тура».

При составлении программы учитывалась одна из главных целей развития системы школьного образования – формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры и готовой к социальной самоидентификации посредством личностно значимой деятельности.

В программе делается акцент на дифференцируемость её использования в соответствии с физкультурно-спортивными интересами обучающихся, их физиче­скими возможностями, приоритетами в образовательной политике учреждения в данном направлении, уровнем материально-технического спортивного обеспече­ния общеобразовательного учреждения.

Очень важно также и то, что обучающиеся при использовании данной програмы приобретают хорошую физическую форму и обеспечивают себе крепкое здоровье, воспитывая при этом такие черты характера, как чувство товарищества и солидарность.

1. **Общая характеристика программы**

Настоящая модульная программам имеет три раздела, представляющих содержание основных форм физической культуры в начальной, основной и средней (полной) школе, что вместе составлет целостную систему физического воспитания в образовательном процессе.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной.

Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна
успешная социализация в обществе и эффективное осуществление профессиональной деятельности, независимо от её направления. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразо-вательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных особенностей и индивидуальных интересов (запросов) обучающегося.

Вариативная часть физической культуры обусловлена необходимостью учета в работе общеобразовательного учреждения индивидуальных пожеланий и способностей детей, региональных, национальных и местных спортивных приоритетов.

Цели и задачи программы реализуются через создание учебного и игрового пространства, участия в спортивно-оздоровительных мероприятиях («Веселые старты», спортивные КВНы, шахматно-шашечные турниры, пр.).

Гибкость содержания и структуры программы обусловлена:

- возможностью её использования при различных уровнях оснащения матери­ально-технической спортивной базы учреждения;

- возможностью использования как программы в целом, так и отдельных ее модулей;

- возможностью её использования в иных форматах (внеурочная деятель­ность, физкультурно-спортивный кружок в системе дополнительного образова­ния, в рамках школьных каникул, спортивно-массовые мероприятия пр.).

1. **Место программы в образовательной
деятельности общеобразовательных учреждений
(учреждений отдыха, оздоровления)
и занятости детей в каникулярный период**

Программа рекомендуется для использования:

- в общеобразовательых учреждениях на всех ступенях образования:

* как программа по учебному предмету «Физическая культура»;
* в рамках внеурочной деятельности обучающихся;
* как интегрированных курсов в учебный предмет «Физическая культура» (использование отдельных модулей);
* при организации досугового и каникулярного отдыха детей на територии общеобразовательного учреждения;
* в группах продлённого дня;
* при организации массовых физкультурно-спортивных мероприятий с детьми и подростками в школе;

- в системе дополнительного образования обучающихся;

- в работе учрежденийотдыха, оздоровления и занятости детей в каникуляр­ный период.

Формат использования программы и её место в процессе физического вос­питания обучающихся - по усмотрению конкретного учреждения.

Программа предназначена для обучающихся основной и подготовительной медицинских групп.

1. **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ
РЕЗУЛЬ­ТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

В результате изучения программы обучающимися должны быть достигнуты определённые результаты.

**Личностные результаты –** отражают индивидуальные личностные каче­ства обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса. Это:

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;

- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;

- знания о функциональных возможностях организма, способах профилак­тики заболеваний и перенапряжения;

**-** готовность и способность к саморазвитию и самообучению;

- готовность к личностному самоопределению;

- уважительное отношение к иному мнению;

- овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;

- этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятель­ствам других людей;

- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;

- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достиже­нии поставленных целей;

- навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на резуль­тат;

- оказание бескорыстной помощи окружающим.

**Метапредметные результаты -** характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, которые проявляются в познава­тельной и практической деятельности. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности;

- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физиче­ские, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

- самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соот­ветствии с возможностями своего организма;

- умение работать в команде: находить компромисы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;

- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

**Предметные результаты –** характеризуют умение и опыт обучающихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

B результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся **начальной школы** должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры и **знать**:

• oб особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;

• о способах и особенностях движений и передвижений чело­века, роли и значении психических и биологических процес­сов в осуществлении двигательных актов;

• о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообраще­ния при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этик систем;

• о терминологии разучиваемых упражнений, oб их функцио­нальном смысле и направленности воздействия на организм;

• об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;

• о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся **основной школы** должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры и **знать**:

• физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

• физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

• возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;

• индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

• способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

• правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся по окончании **средней школы** должны уметь:

**- характеризовать:**

* особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
* особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
* особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
* особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

**- определять:**

* уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
* эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
* дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

**7 - 9 классы**

 Рабочие программы составлены на основе Государственного стандарта общего образования программы средней ( полной ) школы по предмету «Физическая культура» под ред. А.П. Матвеева -2008 г.

Изучение физической культуры в 7-9 -х классах направлено на достижение следующей цели: Формирование устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

 Задачи:

* Укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие на основе требований программы физического воспитания;
* Овладение умениями оценивать уровень своего здоровья, физическое развитие, физическую и двигательную подготовленность и, в соответствии с этим, решать задачи личного физического совершенствования;
* Обучение обучающихся новым двигательных действий в гимнастике, л/атлетике, кроссовой подготовке, спортивных играх, совершенствование их выполнения в различных по сложности условиях, быстро меняющейся обстановке;
* Подготовка к овладению требованиями уровней физической подготовленности, а также нормами спортивной классификации;
* Приобретение системных знаний по физической культуре и спорту, овладений умениями использовать физические упражнения с целью индивидуального физического развития, двигательной и физической подготовленности. Формирование индивидуального двигательного режима;
* Нравственное воспитание в соответствии с требованиями общественной морали;
* Дальнейшее воспитание физических качеств.

 Программы состоят из 3 разделов в соответствии с современной структурой физкультурного образования (Концепция развития структуры и содержания образования по физической культуре ): «Основы знаний о физкультурной деятельности», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование». Таким образом каждая тема обязательного минимума содержания основных образовательных программ (дидактическая единица) последовательно изучается на 3-х уровнях: информационный (знания), операционный (способы деятельности) и мотивационный (образцы движений, нормы, идеалы и т.д.). Это способствует достижению качества общего физкультурного образования школьников.

 Раздел «Основы знаний о физкультурной деятельности» в объёме 3-х часов в год, включает в себя: физическая культура и здоровый образ жизни; оздоровительные системы физического воспитания, спортивная подготовка; Раздел «Способы двигательной (физкультурной деятельности) способствует организации и проведение занятий физической культурой и оценке эффективности занятий физической культурой.

 Раздел «Физическое совершенствование включает в себя два подраздела: «Общая физическая подготовка», где продолжается развитие двигательных способностей средствами базовых видов спорта (лёгкая атлетика, спортивные игры, гимнастика с основами акробатики) и «Технико-тактическая подготовка в избранном виде спорта», где происходит освоение и совершенствование технико-тактических действий в лёгкой атлетике, спортивных играх и гимнастике.

 Освоение и совершенствование техники двигательных действий будет осуществляться словесными (диалог), наглядными (показ упражнения) методами. Для развития двигательных способностей используются методы: метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности, метод круговой тренировки, игровой метод, соревновательный метод, непредельных усилий, строго регламентированного упражнения, повторный метод, вариативный метод. Формы организации деятельности обучающихся на уроке: в вводно-подготовительной и заключи-тельной частях – фронтальная, в основной групповая и индивидуальная.

 Оценивание деятельности обучающихся проводится по четырём направлениям:

* по основам знаний;
* по технике владения двигательными действиями;
* по способам осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность;
* по уровню физической подготовленности.

С целью построения эффективной системы педагогического контроля используются следующие методы:

* опрос в устной и письменной форме;
* демонстрации;
* наблюдения;
* упражнения;
* вызов;
* комбинированный;
* практического выполнения;
* тестирования

Итоговая оценка успеваемости складывается из суммы баллов, полученных обучающимися за все четыре направления.

|  |
| --- |
| **Содержание 7-9 класс** |
| **Основы знаний о физкультурной деятельности:**«История физической культуры»«Физическая культура человека».Базовые понятия физической культуры.**Способы физкультурной деятельности**Организация и проведение занятий физической культурой.Оценка эффективности занятий физической культуройИнструктаж по охране труда и технике безопасности на уроках секционных занятий**Физическое совершенствование**Общая физическая подготовка*Развитие скоростных способностей;*- на материале раздела « л/а»;- на материале «Спортивные игры»;- на материале раздела «Гимнастика с основами акробатик»;*Развитие силовых способностей;*- на материале раздела « л/а»;- на материале раздела «Гимнастика с основами акробатик»*Развитие скоростно-силовых способностей;*- на материале раздела « л/а»;*Развитие общей выносливости;*- на материале раздела « л/а»;- на материале «Спортивные игры»;*Развитие гибкости;*- на материале раздела «Гимнастика с основами акробатик»*Развитие координационных способностей*- на материале раздела « л/а»;- на материале «Спортивные игры»;- на материале раздела «Гимнастика с основами акробатик»**Технико-тактические действия**Лёгкая атлетикаГимнастикаСпортивные игры |

**10-11 классы**

  **Пояснительная записка**

 Рабочие программы составлены на основе Государственного стандарта общего образования программы средней ( полной ) школы по предмету «Физическая культура» под ред. А.П. Матвеева -2008 г.

Изучение физической культуры в 10-11 -х классах направлено на достижение следующей цели: Формирование устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

 Задачи:

укрепление здоровья разностороннее физическое развитие , совершенствование умений рационально дышать при занятиях разнообразными упражнениями, разными видами спорта;

Формирование знаний и умений оценивать уровень и качество своего здоровья, эффективно использовать режим нагрузок и ограничений. Уметь создавать и планировать недельный и месячный режим, каникулярные занятия физическими упражнениями;

Совершенствование двигательных навыков и умений, предусмотренных программой физического воспитания, обучение новым двигательным действиям;

Подготовка к выполнению уровней физической подготовленности, а также требований спортивной классификации ( по избранному виду спорта). Профессионально- прикладная подготовка;

Приобретение знаний и умений самостоятельно тренироваться с целью индивидуального физического совершенствования, осуществлять коррекцию телосложения, формирование спортивно-инструкторских и судейских знаний, умений, навыков;

Нравственное, трудовое, эстетическое и гражданское воспитание учащихся в процессе занятий физическими упражнениями и спортом, правильных отношений и взаимоуважения юношей и девушек.

 Программа состоит из 3 разделов в соответствии с современной структурой физкультурного образования (Концепция развития структуры и содержания образования по физической культуре ): «Основы знаний о физкультурной деятельности», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование». Таким образом каждая тема обязательного минимума содержания основных образовательных программ (дидактическая единица) последовательно изучается на 3-х уровнях: информационный (знания), операционный (способы деятельности) и мотивационный (образцы движений, нормы, идеалы и т.д.). Это способствует достижению качества общего физкультурного образования школьников.

 Раздел «Основы знаний о физкультурной деятельности» в объёме 3-х часов в год, включает в себя: физическая культура и здоровый образ жизни; оздоровительные системы физического воспитания, спортивная подготовка; Раздел «Способы двигательной (физкультурной деятельности) способствует организации и проведение занятий физической культурой и оценке эффективности занятий физической культурой.

 Раздел «Физическое совершенствование включает в себя два подраздела: «Общая физическая подготовка», где продолжается развитие двигательных способностей средствами базовых видов спорта (лёгкая атлетика, спортивные игры, гимнастика с основами акробатики) и «Технико-тактическая подготовка в избранном виде спорта», где происходит освоение и совершенствование технико-тактических действий в лёгкой атлетике, спортивных играх и гимнастике.

 Освоение и совершенствование техники двигательных действий будет осуществляться словесными (диалог), наглядными (показ упражнения) методами. Для развития двигательных способностей используются методы: метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности, метод круговой тренировки, игровой метод, соревновательный метод, непредельных усилий, строго регламентированного упражнения, повторный метод, вариативный метод. Формы организации деятельности обучающихся на уроке: в вводно-подготовительной и заключи-тельной частях – фронтальная, в основной групповая и индивидуальная.

 **ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

 *В результате изучения физической культуры на базовом уровне обучающийся*

*должен:*

**знать / понимать**

 **-** о влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепления здо –

ровья, увелечения продолжительности к жизни, о профилактике профессиональных забо-

леваний;

 **-** способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

 **-** правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими уп-

ражнениями различной целевой направленности;

 **уметь**

 **-** выполнять индивидуально подобранные комплексы упражнений из современных

оздоровитиельных систем физического воспитания (шейпинга, атлетической гимнастики

и адаптивной физической культуры);

 **-** выполнять простейшие приёмы самомассажа;

 **-** преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разно-

образных способов передвижения;

 **-** выполнять приёмы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

 **-** осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физичес-

кой культурой;

 **Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни**:

 **-** повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

 **-** подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооружённых силах Рос –

сийской Федерации;

 **-** организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха,

участия в массовых спортивных соревнованиях;

 **-** активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жиз-

ни.

|  |
| --- |
| Содержание |
| **Основы знаний о физкультурной деятельности:**«Физическая культура и здоровый образ жизни»«Оздоровительные системы физического воспитания»**Способы физкультурной деятельности**Организация и проведение занятий физической культурой.Оценка эффективности занятий физической культуройИнструктаж по охране труда и технике безопасности на уроках секционных занятий**Физическое совершенствование**Общая физическая подготовкаРазвитие скоростных способностей;Развитие силовых способностей;Развитие скоростно-силовых способностей;Развитие общей выносливости;Развитие гибкости;Развитие координационных способностей**Технико-тактические действия**Лёгкая атлетикаГимнастикаСпортивные игры |

**Список литературы**

* Программа общеобразовательных учреждений

«Физическая культура» (основная школа).

 А.П.Матвеев, Москва «Просвещение» 2008 г.

* Комплексная программа физического воспитания учащихся

1 -11 классы, В.И. Лях, А.А. Зданевич, Москва «Просвещение» 2012 г.

* Рабочие программы (ФГОС) «Физическая культура» 5-9 классы

В.И. Лях, Москва «Просвещение» 2012 г.

* Физическая культура 5 класс

А.П. Матвеев, Москва «Просвещение» 2011 г.

* Физическая культура 6-7 классы

А.П. Матвеев, Москва «Просвещение» 2012 г.

* Физическая культура 8-9 классы

 А.П. Матвеев, Москва «Просвещение» 2012 г.

* Физическая культура 5-9 классы (стандарты второго поколения)

Руководители проекта: вице-президент РАО А.А. Кузнецов, академик-секретарь Отделения общего образования РАО

 М.В. Рыжаков – Москва «Просвещение» 2010 г.

* Физическая культура – тестовый контроль 10-11 классы

В.И. Лях, Москва «Просвещение» 2012 г.

* Физическая культура – методические рекомендации 5-6-7 классы

М.Я. Виленский, В.Т. Чичикин, Т.Ю. Торочкова,

Москва «Просвещение» 2013 г.

* Спортивные игры / техника, тактика, методика обучения/.

 Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, Москва, изд.«Академия» 2008 г

* Физическое воспитание в школе учащихся 10-11 классы

 С.Г Арзуманов, Ростов- на Дону: Феникс, 2010 г.

* Физическая культура в школе

 Ю.А. Янсон – Ростов-на-Дону «Феникс» 2009г