

АННОТАЦИИ К РАБОЧИМ ПРОГРАММАМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 10-11 КЛ.

Целью школьного физического воспитания – сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности, организации активного отдыха, формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих **задач**:

- ☐ ☐ содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- ☐ ☐ воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- ☐ ☐ формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- ☐ ☐ воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- ☐ ☐ выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- ☐ ☐ дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- ☐ ☐ обучение основам базовых видов двигательных действий;
- ☐ ☐ формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- ☐ ☐ углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- ☐ ☐ выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

В ходе освоения учебного материала у **учащихся необходимо формировать** следующие **знания**:

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- особенности развития избранного вида спорта.

В ходе овладения учебным материалом у **учащихся необходимо формировать** следующие **умения**:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями,

оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими

средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

В ходе овладения учебным материалом **учащимся необходимо демонстрировать двигательные умения, навыки и способности:**

в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 10-12 мин; после быстрого разбега с 7—9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 3—5 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание», *в метаниях на дальность и на меткость:* метать малый мяч с места и с разбега на дальность, в горизонтальную и вертикальную цели с 6—8 м, *в гимнастических и акробатических упражнениях:* выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на лопатках, *в спортивных играх:* играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность учащихся должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

5 класс

Данная программа создавалась на основе государственной рабочей программы по физической культуре для учащихся 5-9 классов под редакцией **В.И. Ляха М.: Просвещение, 2013**, в соответствии с требованиями освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования, с учётом особенностей образовательного учреждения, наличия материально-технического обеспечения, возможностей контингента учащихся;

Учебным планом МБОУ «Володинская СОШ» на 2019-2020 уч.год (Принят решением педагогического совета от 28.08.2019г.)

Курс «**Физическая культура**» изучается в 5 классе из расчёта **2ч в неделю,**

68 ч в год.

В данной программе учтены методические рекомендации на овладение компонентами программы (спортивные игры, гимнастика с элементами акробатики, легкоатлетические упражнения, лыжная подготовка, основы знаний о физической культуре).

Цель курса - 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.

Рабочая программа ориентирована на подготовку детей к выполнению тестов ВФСК ГТО по возрастной ступени.

6 класс

Данная программа составлена на основе государственной рабочей программы по физической культуре для учащихся 5-9 классов (под редакцией **В.И. Ляха М.Просвещение, 2013**), в соответствии с требованиями освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего

образования, с учётом особенностей образовательного учреждения, наличия материально-технического обеспечения, возможностей контингента учащихся;

Учебным планом МБОУ «Володинская СОШ» на 2019-2020 уч.год (Принят решением педагогического совета от 28.08.2019г.)

Курс «Физическая культура» изучается в 6 классе из расчёта 2 ч в неделю, 68 ч в год в течении одного учебного года УМК – Лях В.И. Физическая культура, 5-7 класс, учебник ФГОС, Просвещение, 2013.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329–ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах **основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами**, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Целью школьного физического воспитания – сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности, организации активного отдыха, формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры

Рабочая программа ориентирована на подготовку детей к выполнению тестов ВФСК ГТО по возрастной ступени.

7 класс

Данная программа составлена на основе государственной рабочей программы по физической культуре для учащихся 5-9 классов (**под редакцией В.И. Ляха М.: Просвещение ,2013**), в соответствии с требованиями освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования, с учётом особенностей образовательного учреждения, наличия материально-технического обеспечения, возможностей контингента учащихся;

Учебным планом МБОУ «Володинская СОШ» на 2019-2020 уч.год (Принят решением педагогического совета от 28.08.2019г.)

Курс «Физическая культура» изучается в 7 классе из расчёта 2 ч в неделю, 68 ч в год в течении одного учебного года УМК – Лях В.И. Физическая культура, 5-7 класс, учебник ФГОС, Просвещение, 2013.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329–ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах **основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами**, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Цель курса - освоение знаний о физической культуре и спорте, формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры

Рабочая программа ориентирована на подготовку детей к выполнению тестов ВФСК ГТО по возрастной ступени.

8 класс

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе нормативных документов:

- Закона Российской Федерации «Об образовании», ст. 32 «Компетенция и ответственность образовательного учреждения» (п.67);
- Концепции модернизации Российского образования;
- Концепции содержания непрерывного образования;
- Комплексной программы физического воспитания учащихся 5-9 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2013);

Учебным планом МБОУ «Володинская СОШ» на 2019-2020 уч.год (Принят решением педагогического совета от 28.08.2019г.)

Основной функцией рабочей программы является организационно-планирующая, которая предусматривает выделение этапов обучения, структурирование учебного материала.

Место предмета в учебном плане

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329–ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах **основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами**, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Цель курса - освоение знаний о физической культуре и спорте, формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры.

Курс «Физическая культура» изучается в 8 классе из расчёта 2 ч в неделю, 68 ч в год в течении одного учебного года УМК – Лях В.И. Физическая культура, 8-9 класс, Просвещение, 2013.

Особенности преподавания предмета

Рабочая программа по физической культуре в 8 классе соответствует Примерной программе по физической культуре, утвержденной Департаментом государственной политики в образовании Минобрнауки России от 07.07. 2005г. № 03- 1263.

Рабочая программа ориентирована на подготовку детей к выполнению тестов ВФСК ГТО по возрастной ступени.

9 класс

Рабочая программа для 9 - х классов конкретизирует содержание предметных тем, дает распределение учебных часов по разделам и последовательность изучения тем и разделов учебного предмета с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей учащихся.

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе - Комплексной программы физического воспитания учащихся 5-9 классов (авторы В.И.

Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2013);

Учебным планом МБОУ «Володинская СОШ» на 2019-2020 уч.год (Принят решением педагогического совета от 28.08.2019г.).

«Физическая культура» изучается в 9 классе из расчёта 2 ч в неделю, 68 ч в год в течении одного учебного года УМК – Лях В.И. Физическая культура, 8-9 класс, Просвещение, 2013.

Рабочая программа по физической культуре в 9 классе соответствует Примерной программе по физической культуре, утвержденной Департаментом государственной политики в Образовании Минобрнауки России от 07.07. 2005г. № 03- 1263,

Цель обучения:

1. формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.
2. приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
3. использование средств физической культуры в организации здорового образа жизни;
4. развитие основных физических качеств и способностей, укрепления здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

Задачи:

- формирование навыков и умений использовать физическую культуру как средство воспитания подрастающего поколения, укрепления будущей семьи и утверждения здорового образа жизни;
- обучение основам знаний педагогики, психологии, физиологии и гигиены физкультурной деятельности, профилактики травматизма, коррекции осанки и телосложения;

- гармонизация физической и духовной сфер, формирование потребностей в культуре движений,
- красивом телосложении, оптимальном физическом развитии и крепком здоровье.

Форма контроля умений и навыков

Экспресс – тестирование по нормативам ВФСК ГТО - 2 раза в год. В начале учебного года (сентябрь) и в конце (май) по тестам на развитие физических качеств Всероссийской программы «Президентские состязания» и «Президентские игры», а так же тестов ВФСК ГТО.

Формы и методы, технологии обучения.

В организации образовательного процесса на уроках физической культуры используются современные образовательные технологии:

1. Информационно-коммуникационные технологии
2. Игровые технологии
3. Учебные исследования.
4. Интерактивные формы и методы обучения.

На уроках применяются различные формы организации обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая.