**Аннотация к рабочим программам**

**по физической культуре 5-9 класс**

Данная рабочая программа по физической культуре 5-9 класс (базовый уровень) реализуется на основе следующих документов:

1. Требования федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011);
2. - Рекомендации Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9классы. - М.: Просвещение, 2011 год);
3. - Авторская программа для учащихся 5- 9 классов (А. П. Матвеев, А. . - М.: Просвещение, 2012):

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

* в соответствии с законом Российской Федерации №273-ФЗ от 29.12.2012г. «Об образовании» (п.7 ст. 32),
* Типовым положением об общеобразовательном учреждении,
* Федеральными государственными образовательными стандартами общего образования,
* СанПин 2.4.2821-10 утверждённый от 29 декабря 2010 №189
* Уставом образовательного учреждения и регламентирует порядок разработки и реализации рабочих программ.
* Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
* Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.
* Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. № 1312 (ред. От 30.08.2011г.).
* Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
* О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.
* О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе. На его преподавание отводится 102 часа в год при трёх разовых занятий в неделю.

Для прохождения программы в основной школе можно использовать учебники для общеобразовательных учреждений под редакцией: А.П.Матвеев 5кл; А.П.Матвеев 6-7 класс; А.П. Матвеев 8-9 класс

**Структура и содержание программы.** Программа состоит из 3 разделов в соответствии с современной структурой физкультурного образования концепция развития структуры и содержания образования по физической культуре (2001), учебным предметом образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана совершенствованием физической природы человека.

Раздел «**Основы знаний о физической культуре**»

Темы: «История физической культуры» «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека»

Раздел **«Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Темы: «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой и «Оценка эффективности занятий физической культурой»

Раздел **«Физическое совершенствование»**

Темы: «Физкультурно – оздоровительная деятельность», «Спортивно–оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Упражнения общеразвивающей направленности»

Требования к уровню подготовки учащихся:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Предметные результаты | | | | |
| № модуля | Результат | Кол- во лет на освоение | Примерные классы | Подлежит ли аттестации |
| Выпускник научится: | | | | |
| 1 | Рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе | 5 | 5-9 | да |
| 1 | Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек | 5 | 5-9 | да |
| 1 | Раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств | 5 | 5 -9 | да |
| 1 | Разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели | 5 | 5-9 | да |
| 1 | Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий | 5 | 5-9 | да |
| 1 | Руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями | 5 | 5-9 | да |
| 2 | Использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций | 5 | 5-9 | да |
| 2 | Составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма | 5 | 5-9 | да |
| 2 | Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств | 5 | 5-9 | да |
| 2 | Самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их | 5 | 5-9 | да |
| 2 | Тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой | 5 | 5-9 | да |
| 2 | Взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебой деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности | 5 | 5-9 | да |
| 3 | Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности | 5 | 5-9 | да |
| 3 | Выполнять общеразвивающие упражнения целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств ( силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений) | 5 | 5-9 | да |
| 3 | Выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений | 5 | 5-9 | да |
| 3 | Выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений | 5 | 5-9 | да |
| 3 | Выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций | 5 | 5-9 | да |
| 3 | Выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона | 5 | 5-9 | да |
| 3 | Выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол к условиях учебной и игровой деятельности | 5 | 5-9 | да |
| 3 | Выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств | 5 | 5-9 | да |
|  | **Выпускник получит возможность научиться:** |  |  |  |
| № модуля | Результат | К-во лет на освоение | Примерные классы | Подлежит ли аттестации |
| 1 | Характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр | 5 | 5-9 | нет |
| 1 | Характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту | 5 | 5-9 | нет |
| 1 | Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма | 5 | 5-9 | нет |
| 2 | Вести дневник по физкультурной деятельности , включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности | 5 | 5-9 | нет |
| 2 | Проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность | 5 | 5-9 | нет |
| 2 | Проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа | 5 | 5-9 | нет |
| 3 | Выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья |  |  | нет |
| 3 | Преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега |  |  | нет |
| 3 | Осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта |  |  | нет |
| 3 | Выполнять тестовые нормативы по физической подготовке |  |  | нет |

**Аннотация к рабочим программам**

**по физической культуре 10 -11 класс**

Данная рабочая программа по физической культуре 10-11 класс (базовый уровень) реализуется на основе следующих документов:

* 1. Федерального компонента государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования по физической культуре
  2. Авторской программы по физической культуре для учащихся средней (полной) школы, автор-составитель А.П. Матвеев (2008 г.).

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

* в соответствии с законом Российской Федерации №273-ФЗ от 29.12.2012г. «Об образовании» (п.7 ст. 32),
* Типовым положением об общеобразовательном учреждении,
* Федеральными государственными образовательными стандартами общего образования,
* СанПин 2.4.2821-10 утверждённый от 29 декабря 2010 №189
* Уставом образовательного учреждения и регламентирует порядок разработки и реализации рабочих программ.
* Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
* Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.
* Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. № 1312 (ред. От 30.08.2011г.).
* Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
* О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.
* О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе. На его преподавание отводится 102 часа в год при трёх разовых занятий в неделю.

Для прохождения программы в средней (полной) школе можно использовать учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией: Физическая культура, 10-11 классы, В.И. Лях, А.А. Зданевич, издательство «Просвещение», 2011 г.

**Структура и содержание программы.** Программа состоит из 3 разделов в соответствии с современной структурой физкультурного образования концепция развития структуры и содержания образования по физической культуре (2001), учебным предметом образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана совершенствованием физической природы человека.

Раздел «**Основы знаний о физической культуре**»

Темы*:       «*Физическая культура и здоровый образ жизни»;       «Оздоровительные системы физического воспитания»; «Прикладно - ориентированная физическая подготовка»

Раздел **«Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Темы: *«* Организация и проведение занятий физической культурой»; «Оценка эффективности занятий физической культурой»

Раздел **«Физическое совершенствование»**

Темы: «Упражнения в системе занятий адаптивной физическойкультурой»; *«*Упражнения в системе занятий атлетическими единоборствами»; «Упражнения в системе прикладно - ориентированной физической подготовки»; «Упражнения в системе спортивной подготовки»

## ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ, ОКАНЧИВАЮЩИХ 10 – 11 КЛАСС

***В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен***

**знать/понимать**

* влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья и профилактику профессиональных заболеваний;
* формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;
* требования безопасности на занятиях физической культурой;
* способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

**уметь**

* планировать 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 страховки и самостраховки;
* 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;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

* повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
* подготовки к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
* организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в спортивных массовых соревнованиях.