

Аннотация к рабочим программам по физической культуре на 2023-2024 учебный год

1-4 классы

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Комплексной программы физического воспитания учащихся и ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

1. Лях, В. И. Физическая культура. 1–4 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2010.

2. Лях, В. И. Программы общеобразовательных учреждений : Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2010.

Основная образовательная программа начального общего образования определяет содержание и организацию содержательного процесса на ступени начального общего образования и направлена на формирование общей культуры, духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие обучающихся, создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и ее влиянии на развитие человека.

Предметом обучения физической культуры является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

Выполнение данной цели связано с решением следующих **образовательных задач**:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию;
- овладение школой движения;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;
- приобретение в области физической культуры знаний и умений, направленных на укрепление здоровья;
- развитие координационных способностей.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические

качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

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

Урок физической культуры – основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность.

5-7 классы

Учебник:

Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. / Под ред. Виленского М.Я. Физическая культура. 5-7 кл.- М.: Просвещение, 2017

Планируемые результаты освоения учебного предмета:

Личностные результаты:

- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы, активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- иметь потребность и стремиться к здоровому образу жизни;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием;
- владеть знаниями об индивидуальных особенностях своего физического развития и измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- владеть знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и травматизма
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности.

Метапредметные результаты:

- уметь самостоятельно ставить новые учебные задачи на основе развития познавательных мотивов и интересов;

- уметь планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- уметь осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем;
- анализировать собственную учебную деятельность, адекватно оценивать правильность и ошибочность выполнения учебной задачи и пути их решения, вносить необходимые коррективы для достижения запланированных результатов;
- осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами;
- определять понятия, обобщать, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации;
- уметь устанавливать причинно-следственные связи; размышлять, рассуждать и делать выводы;
- формирование и развитие компетентности в области информационно-коммуникационных технологий.

Предметные результаты:

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- владеть умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных физкультурно-оздоровительных занятий;
- доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных и спортивных игр, согласовывать индивидуальные, групповые и командные взаимодействия партнёров и соперников,
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность их выполнения;
- знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры и соблюдать их, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- подбирать упражнения для развития соответствующих физических качеств;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, формированию и коррекции осанки и телосложения;
- поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности и выполнять закаливающие процедуры;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой, соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- демонстрировать вариативное выполнение беговых, прыжковых упражнений, акробатические и гимнастические комбинации, характеризовать признаки их техничного исполнения;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

8-11 классы

Учебники:

Лях В.И. Зданевич А.А. Физическая культура. 8-9 кл. - М.: Просвещение, 2017

Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура. 10-11 кл. - М.: Просвещение, 2017

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 6-11 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», 2011 г.