

## **Аннотация к рабочей программе по физической культуре 5-9 классы**

Количество часов: всего 68 часов, 2 часа в неделю.

Программа по физической культуре для 5-9 классов разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - Волгоград.: Учитель, 2019);
- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9классы. – Волгоград :Учитель, 2019 год);
- учебной программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - Волгоград.: Учитель, 2019);
- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2015).

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
2. Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. № 1312 (ред. От 30.08.2011г.).
3. Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
4. О продукции мониторинга физического развития обучающихся.

### **Цели и задачи реализации программы.**

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели. Цель школьного образования по физической культуре — 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. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Образовательный процесс физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие задачи: 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.

### **Результаты:**

знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактики вредных привычек, умение оказывать помощь товарищу, способность преодолевать трудности, способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств.

## Уровень подготовки учащихся.

Контрольные  
упражнения

	оценки	
	3	4
Бег 30м	6.2	5.8
Бег 60м	11.6	10.8
Бег 1000м	7.0	6.0
Челночный бег 3*10м	9.8	9.0
Прыжки в длину с места	125	145
Прыжки в длину с разбега	2.50	3.00
Прыжки в высоту	80	95
Прыжки через скакалку за 1 мин.	30	50
Метания мяча	20	27
Подтягивание	3	4
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	18	20
Гибкость	3	6
Поднимание туловища из положения лежа	20	24

### Учебно - методическая литература:

1.Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. М.  
«Просвещение»2015г

В.И.Лях, А.А.Зданевич.

2.М.Я.Виленский. Физическая культура 5-9классы. Волгоград 2019г.

## **Аннотация к рабочей программе по физкультуре 10-11 классы**

Количество часов: всего 102 часа, 3 часа в неделю.

Рабочая программа составлена на основе федерального компонента государственного образовательного стандарта основного общего образования по физической культуре.

Данная рабочая программа по предмету «Физическая культура» 10-11 классы разработана на

основе Примерной программы по физической культуре ( Примерная программа

по физической культуре. 10-11классы. – Волгоград.: Учитель. 2019 год); - учебной

программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классов»

(В.И. Лях, А.А. Зданевич – М.: Просвещение, 2015г.) рекомендованной

Министерством образования РФ с **учетом требований ФГОС ООО**. По окончании

школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

### **Виды контроля:**

-сдача нормативов

-оценка техники выполнения упражнения.

**Задачи** физического воспитания учащихся 10-11 классов направлены :

-на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, на здоровый образ жизни;

-на обучение основам базовых видов двигательных действий;

-на развитие координационных способностей;

-на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, работоспособность;

-на углубленное представление об основных видах спорта;

-на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей.

**Выпускник должны знать:**

-основы истории развития физической культуры в России;

-особенности развития избранного вида спорта;

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

-правила личной гигиены , профилактики травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

**Уметь:**

-технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;

-проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;

-разрабатывать индивидуальный двигательный режим;

-управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

-пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

## Учебные нормативы для 10-11 классов

Контрольные  
упражнения

Показатели

Оценки	«5»	«4»
Бег 30м	5,0	5,5
Бег 60м	9.4	10,0
Бег 2000м	10.00	11.20
Челночный бег 4*9м,сек	9,8	10,02
Прыжки в длину с места	180	170
Поднимание туловища из положения лежа на спине	40	35
Отжимание	20	15
Наклоны вперед из положения сидя	20	15
Кроссовый бег	10,20	
Прыжки на скакалке,25сек.раз	66	64
Последовательность выполнения пяти кувырков	14.0	
Бросок малого мяча,м	10.0	9,5

### Учебно-методическая литература:

1.В.И.Лях,А.А.Зданевич. Комплексная программа физического воспитания. М. «Просвещение»2015г.

2.В.И.Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура 10-11класс. Учитель 2019г.