**АННОТАЦИЯ К РАБОЧИМ ПРОГРАММАМ**

**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **2 класс** | **5 класс** | **7 класс** | **9 класс** |
| **Программа составлена на основе** | Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» разработана на основе: примерной программы по учебным предметам. Начальная школа. Примерная программа по физической культуре. - часть 2.- 2-е изд.-М.:Просвещение,2010.-С.79-103; рабочей программы предметной линии учебников В.И.Ляха. 1 – 4 классы. – М.: Просвещение, 2014. – 64 с.; | Программа разработана на основе рабочей программы на основе федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, примерной программы основного общего образования по по физической культуре. Авторы В.И.Лях М.Я.Виленский 5-9 классы. - М.:Просвещение , 2013г. |
| **УМК** | Физическая культура 1-4 классы: учебник для общеобразовател. организаций\В.И.Лях-4-е изд. Просвещение,2017 | Физическая культура 5классы: учебник для общеобразовател. организаций\А.П.Матвеев;Рос.акад.наук,, Рос.акад.образования, изд-во «Просвещение».-3-е.- М.: Просвещение | Физическая культура 6-7 классы: учебник для общеобразовател. организаций\А.П.Матвеев;Рос.акад.наук,, Рос.акад.образования, изд-во «Просвещение».-3-е.- М.: Просвещение |  |
| **Цели и задачи изучения дисциплины** | *Целью* школьного физического воспитания является 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.Реализация цели учебной программы соотносится с реше­нием следующих образовательных *задач:*• укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нрав­ственному и социальному развитию, успешному обучению;• формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;• овладение школой движений;•развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точно­сти реагирования на сигналы, согласования движений, ориен­тирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;• формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (коорди­национных и кондиционных) способностей;• выработка представлений об основных видах спорта, сна­рядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;• формирование установки на сохранение и укрепление здо­ровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;• приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в сво­бодное время на основе формирования интересов к определён­ным видам двигательной активности и выявления предраспо­ложенности к тем или иным видам спорта;• воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие раз­витию психических процессов (представления, памяти, мыш­ления и др.) в ходе двигательной деятельности |
| **Требования к результатам освоения дисциплины** | **Выпускник научиться:**- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;-раскрывать на примерах( из истории или личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;-ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;-организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми( как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;-отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки физкультминуток в соответствии с изученными правилами;-организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении( спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;-измерять показатели физического развития(рост и массу тела) и физической подготовленности(сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой;-выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств(силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);оценивать величину нагрузки(большая, средняя, малая)по частоте пульса( с помощью специальной таблицы);-выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;-выполнять организующие строевые команды и приемы;-выполнять акробатические упражнения(кувырки, стойки, перекаты);-выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах( перекладина, брусья, гимнастическое бревно);-выполнять легкоатлетические упражнения(бег, прыжки, метания и броски разного веса);-выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.**Выпускник получит возможность научиться:**-выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;-характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности;-вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;-целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;-выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;-сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;-выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;-играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам; | **Выпускник научится:**  - рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;- 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;- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.**Выпускник получит возможность научиться:**-выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;-характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности;-вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;-целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;-выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;-сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;-выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;-играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам; |
| **Сроки реализации** | 2019-2020 учебный год | 2019-2020 учебный год | 2019-2020 учебный год | 2019-2020 учебный год |
| **Место учебного предмета в учебном плане** | 102 часа | 102 часа | 102 часа | 102 часа |
| **Краткая характеристика содержания учебной дисциплины** | **Знания о физической культуре****Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.Правила предупреждения травматизма во время занятий фи­зическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.**Из истории физической культуры.** История развития фи­зической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.**Физические упражнения.** Физические упражнения, их вли­яние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физи­ческих качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.**Способы физкультурной деятельности****Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Вы­полнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и разви­тия мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и мас­сы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физиче­ских упражнений.**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и про­ведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спор­тивных залах).**Физическое совершенствование.****Физкультурно-оздоровительная деятельность:**Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции на­рушений осанки.Комплексы упражнений на развитие физических качеств.Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.**Спортивно-оздоровительная деятельность:*****Гимнастика с основами акробатики.*** Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.Организующие ко­манды и приемы.Строевые действия в шеренге и колонне; вы­полнение строевых команд. Акробатические упражнения*.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации.Например: 1) мост из поло­жения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, пере­ворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок на­зад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.Гимнастическая комбинация*.* Например, из виса стоя при­сев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.Опорный прыжок:с разбега через гимнастического козла.Гимнастические упражнения прикладного характера.Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стен­ке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гим­настической скамейке.***Лёгкая атлетика.*** Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.Беговые упражнения:с высоким под­ниманием бедра, прыжками и с ускорениемv с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; чел­ночный бег; высокий старт с последующим ускорением.Прыжковые упражнения*:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;Броски:большого мяча (1кг) на дальность разными спосо­бами.Метание:малого мяча в вертикальную цель и на дальность.***Подвижные и спортивные игры.*****На материале гимна­стики с основами акробатики***:* игровые задания с использо­ванием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.**На материале легкой атлетики***:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.**На материале спортивных игр.****Футбол:**удар по неподвижному и катящемуся мячу; оста­новка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.**Баскетбол:**специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.**Волейбол:**подбрасывание мяча; подача мяча; приём и пере­дача мяча; подвижные игры на материале волейбола. | История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся до­стижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и про ведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования). Современное представление о физической культуре (основные понятия).Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиени­ческие требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осан­ки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической куль­турой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельностиОрганизация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комп­лексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт­пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физи­ческой подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культу­рой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий Физкультурно-оздорови­тельной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (тех­нических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. Физическое совершенствованиеФизкультурно-оздоровительная деятельность.Оздоро­вительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Спортивно-оздоровительная деятельность с общераз­вивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекла­дине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражне­ния на разновысоких брусьях (девочки). Легкая атлетика. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам. Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения. Упражнения общеразвивающей направленности. Об­щефизическая подготовка. Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкос­ти, координация движений, силы, выносливости. Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быст­роты, координации движений.  Развитие выносливости, силы, координа­ции движений, быстроты. Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, ко­ординации движений. Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.  |

 Разработчик программы М.А.Михайленко