Аннотация рабочей программы по физической культуре 1 – 4 класс

Рабочая программа разработана на основе авторской программы В. И. Ляха, А. А. Зданевича.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, целью программы по физической культуре является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной задачи связана с решением следующих образовательных задач:

укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Структура и содержание учебного предмета задаются в программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности», и «Физическое совершенствование».

Согласно учебному плану образовательного учреждения всего на изучение курса «Физическая культура» в каждом классе начальной школы отводится в 1 классе - 99 часов, 2-4 классов -102 ч. (3 часа в неделю).

Аннотации к рабочим программам по физической культуре 5-11 класс 5 класс

Данная программа создавалась на основе государственной рабочей программы по физической культуре для учащихся 5-9 классов (под редакцией В.И. Ляха), 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.

Курс «Физическая культура» изучается в 5 классе из расчёта 3 ч в неделю, 102 ч в год.

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». В данной программе учтены методические рекомендации («Варианты планирования уроков физической культуры в образовательных учреждениях Санкт-Петербурга» (авторы - Е.В. Попова, О.В. Старолавникова) - СПб.: СПб АППО, 2012г.) на овладение компонентами программы (спортивные игры, гимнастика с элементами акробатики, легкоатлетические упражнения, лыжная (кроссовая) подготовка, основы знаний о физической культуре) из расчета 3 ч в неделю

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

выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля; обучение основам базовых видов двигательных действий; формирование адекватной оценки собственных физических возможностей; 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;

воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей; 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:

* основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
* особенности развития избранного вида спорта;
* педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
* биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
* физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
* возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
* психофункциональные особенности собственного организма;
* индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
* способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
* правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

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 ранномерном 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 «пер ешагивание».

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 гимнастическах и акробатическах 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-оздоровательной 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.

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

1. **класс**

Данная программа составлена на основе государственной рабочей программы по физической культуре для учащихся 5-9 классов (под редакцией В.И. Ляха), 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.

Курс «Физическая культура» изучается в 6 классе из расчёта 3 ч в неделю, 102 ч в год в течении одного учебного года

УМК - Лях В.И. Физическая культура, 5-7 класс, учебник ФГОС

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». В данной программе учтены методические рекомендации («Варианты планирования уроков физической культуры в образовательных учреждениях Санкт-Петербурга» (авторы - Е.В. Попова, О.В. Старолавникова) - СПб.: СПб АППО, 2012г.) на овладение компонентами программы (спортивные игры, гимнастика с элементами акробатики, легкоатлетические упражнения, кроссовая подготовка, основы знаний о физической культуре) из расчета 3 ч в неделю .

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-Ф3 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

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 ранномерном 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 гимнастическах и акробатическах 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-оздоровательной 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.

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

1. **класс**

Данная программа составлена на основе государственной рабочей программы по физической культуре для учащихся 5-9 классов (под редакцией В.И. Ляха), 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.

Курс «Физическая культура» изучается в 6 классе из расчёта 3 ч в неделю, 102 ч в год в течении одного учебного года

УМК - Лях В.И. Физическая культура, 5-7 класс, учебник ФГОС

В данной программе учтены методические рекомендации («Варианты планирования уроков физической культуры в образовательных учреждениях Санкт-Петербурга» (авторы - Е.В. Попова, О.В. Старолавникова) - СПб.: СПб АППО, 2012г.) на овладение компонентами программы (спортивные игры, гимнастика с элементами акробатики, легкоатлетические упражнения, кроссовая подготовка, основы знаний о физической культуре) из расчета 3 ч в неделю .

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-Ф3 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

Задачи курса:

углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах; 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 привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей; воспитание дисциплинированности, чувства ответственности; формирование адекватной оценки собственных физических возможностей; выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля; формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

Особенности преподавания предмета

Данная программа создавалась на основе государственной рабочей программы по физической культуре для учащихся 5-9 классов (под редакцией В.И. Ляха), в соответствии с требованиями освоения основной образовательной программы основного общего образования. В программе материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. В региональном компоненте лыжная подготовка заменена кроссовой подготовкой и уроками на развитие выносливости и других физических качеств в соответствии с Комплексной программой В.И.Ляха.

В связи с недостаточной материально-технической базой и отсутствием гимнастических снарядов( гимнастическая перекладина, брусья, ) и специального крепежного оборудования, снарядовая спортивная гимнастика в разделе «висы» не проводится. Часы отводятся на ОРУ и ОФП.

Так же в программу включен раздел «фитнес-аэробика», реализация учебной программы на основе фитнес-аэробики под редакцией Слуцкер О.С., Полухиной Т.Г., Козырева В.С. (Москва 2012г) в ознакомительном порядке по разделам аэробика, силовой и функциональный тренинг.

В разделе «лазание по канату», из-за высокой травматичности, упражнения выполняются в ознакомительном порядке, лежа на матах в горизонтальной плоскости, с имитацией выполнения упражнения в 2-3 приема.

Упражнения в равновесии на развитие координационных качеств выполняются только на низких гимнастических бревнах или гимнастических скамейках с соблюдением правил страховки, дистанции и с учетом возрастных особенностей.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

При планировании учебного материала программы в соответствии с САНПИН (температурный режим), заменять тему «Лыжные гонки» на углубленное освоение содержания тем «Спортивные игры», «Подвижные игры»

Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного образовательного стандарта.

В ходе освоения учебного материала у учащихся необходимо формировать следующие знания: правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой, гимнастикой, спортивными играми и кроссовой подготовкой;

влияние спортивных упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма;

значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки;

цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации.

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

1. разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
2. проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
3. контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
4. управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
5. соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
6. 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 ранномерном 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 гимнастическах и акробатическах 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-оздоровательной 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.

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

1. **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 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2008);

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

Рабочая программа реализуется в 2016-2017 уч. г.

**Место предмета в учебном плане**

Согласно учебному плану ГБОУ СОШ №585 реализуется базовый уровень усвоения материала. Программа предполагает обучение в объеме 102 часа в 8- х классах из расчета 3 учебных часа в неделю.

Срок реализации учебной программы - один учебный год.

Курс «Физическая культура» изучается в 7 классе из расчёта 3 ч в неделю, 102 ч в год в течении одного учебного года

УМК - Лях В.И. Физическая культура, 8-9 класс, Просвещение. учебник

* формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью;
* развитие физических и психических качеств;
* использование средств физической культуры в организации здорового образа жизни;
* развитие основных физических качеств и способностей, укрепления здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
* формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
* приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
* освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Задачи:

* создание представлений об индивидуальных особенностях, адаптационных свойств организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья, поддержки оптимального функционального состояния;
* обучение основам знаний педагогики, психологии, физиологии и гигиены физкультурной деятельности, профилактики травматизма, коррекции осанки и телосложения;
* формирование практических умений в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой с различной функциональной и социально ориентированной направленностью;

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, изменений в количестве часов, отведенных на изучение основных разделов программы, нет. В связи с недостаточной материально-технической базой лыжная подготовка заменена на кроссовую подготовку, что допускает «Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А.Зданевича» (изд.Учитель, 2012г). Часть кроссовой подготовки и спортивных игр заменена общей физической подготовкой с элементами фитнес-аэробики в соответствии с требованиями ФГОС нового поколения. Материал составлен по инновационной деятельности новых форм работы по предмету «физическая культура» программа по физической культуры на основе фитнес-аэробики под редакцией Слуцкер О.С., Полухиной Т.Г., Козырева В.С. (Москва 2012г)

Требования к уровню физической подготовленности учащихся

В результате изучения физической культуры по данной программе ученик должен знать:

особенности развития видов спорта учебной программы;

правила личной гигиены, профилактики травматизма, и оказания первой доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, правила использования спортивного инвентаря и оборудования;

уметь:

составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;

* выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
* осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
* соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
* осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;
* управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

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

* использования современного спортивного инвентаря и оборудования, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой;
* использования приобретенных знаний и умений в практическую деятельность в повседневной жизни;
* включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.
* Соблюдать правила:
* личной гигиены и закаливания организма;
* организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
* профилактики травматизма и оказания первой медицинской помощи.
* Проводить:
* самостоятельные занятия и тренировки;
* контроль физической работоспособности, уровня физического развития;
* упражнения по профилактике и коррекции отклонений в состоянии здоровья;
* занятия оздоровительной направленности с группой обучающихся.
* Определять:
* уровни физического развития и двигательной подготовленности;
* дозировку физической нагрузки;
* физическую работоспособность;

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

1. **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 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, );

Согласно учебному плану ГБОУ СОШ 585 курс «Физическая культура» изучается в 9 классе из расчёта 3 ч в неделю, 102 ч в год в течении одного учебного года УМК - Лях В.И. Физическая культура, 8-9 класс, Просвещение. учебник

Срок реализации учебной программы - 2016-2017 учебный год.

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, изменений в количестве часов, отведенных на изучение основных разделов программы, нет. Часть кроссовой подготовки и спортивных игр заменена общей физической подготовкой с элементами фитнес-аэробики в соответствии с рекомендациями по инновационной деятельности и новых форм работы по предмету «физическая культура» программа по физической культуры на основе фитнес-аэробики под редакцией Слуцкер О.С., Полухиной Т.Г., Козырева В.С. (Москва 2012г)

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, сформирование 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.

Требования к уровню физической подготовленности учащихся

В результате изучения физической культуры по данной программе ученик должен

знать:

* способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
* роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
* особенности развития избранного вида спорта;
* правила личной гигиены, профилактики травматизма, и оказания первой доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

уметь:

* управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
* осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
* составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
* легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
* осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;
* включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Демонстрировать физические способности:

* скоростные;
* силовые;
* скоростно-силовые;
* выносливости, гибкости, координации.

Соблюдать правила:

* организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
* профилактики травматизма и оказания первой медицинской помощи.
* личной гигиены и закаливания организма;
1. **класс**

Рабочая программа по физической культуре в 10 классе соответствует Примерной программе по физической культуре, утвержденной Департаментом государственной политики в образовании Минобрнауки России от 07.07. 2005г. № 03- 1263, изменений в количестве часов, отведенных на изучение основных разделов программы, нет. В связи с недостаточной материально-технической базой лыжная подготовка заменена на кроссовую подготовку, что допускает «Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А.Зданевича» (изд.Учитель, 2012г). Часть кроссовой подготовки и спортивных игр заменена общей физической подготовкой с элементами фитнес-аэробики в соответствии с требованиями ФГОС нового поколения по инновационной деятельности и новых форм работы по предмету «физическая культура» программа по физической культуры на основе фитнес-аэробики под редакцией Слуцкер О.С., Полухиной Т.Г., Козырева В.С. (Москва 2012г)

**Место предмета в учебном плане**

Согласно учебному плану ГБОУ СОШ №585 реализуется базовый уровень усвоения материала в объеме:

* 68 часов основной программы и 34 часа программы по фитнес-аэробике для девушек,
* 68 часов основной программы и 34 часа программы углубленного изучения спортивных игр, ОФП и силовой подготовки для юношей.

Всего программа предполагает обучение в объеме 102 часа в 10- х классах из расчета 3 учебных часа в неделю.

Срок реализации учебной программы - один учебный год.

УМК - Лях В.И. Физическая культура, 10-11 класс, Просвещение. учебник

Содействие всестороннему развитию личности на основе овладения каждым учащимся личной физической культурой.

Задачи:

1. Дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, вестибулярной устойчивости и т.д.) способностей.
2. Формирование умений применять двигательные действия в различных по сложности условиях, расширение двигательного опыта
3. Закрепление потребностей к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта
4. Выработка умений использовать средства физической культуры для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам, для отдыха и досуга.
5. Формирование знаний о спортивной тренировке, значения занятий физической культурой для дальнейшей трудовой деятельности
6. Формирование адекватной оценки личности, нравственного самосознания, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания.

Форма контроля умений и навыков

Экспресс - тестирование 2 раза в год. В начале учебного года (сентябрь) и в конце (май). Выполнение зачетных нормативов.

Тестирование физических показателей на основе тестов «Президентских состязаний» и «Президентских игр» и программы ВФСК ГТО

* Прыжок в длину с места (тройной прыжок с места)
* Бег 30,60(100) метров
* Бег 600 (1000) метров
* Бег 2-3 км
* Челночный бег 3х10; 4х18
* Метание предметов на дальность и в цель
* Сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)
* Поднимание туловища из положения лежа (30 секунд, 1 мин, кол-во раз)
* Тест на гибкость (наклон вперед сидя)
* Прыжки на скакалке (1,3, 5,15-18 минут)
* Бег на время (1,3,6 минут)
* Силовые статические тесты

-Тесты на ловкость и техническое освоение игровых приемов

Требования к уровню физической подготовленности учащихся

В результате изучения физической культуры по данной программе ученик должен

знать:

* профилактику травматизма, и оказания первой доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
* особенности развития видов спорта школьной программы;
* роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
* способы закаливания организма
* формы организации самостоятельных занятий физической культурой

уметь:

осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр; выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

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

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

использования современного спортивного инвентаря и оборудования, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой;

использования приобретенных знаний и умений в практическую деятельность в повседневной жизни;

включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Соблюдать правила:

* личной гигиены и закаливания организма;
* организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
* профилактики травматизма и оказания первой медицинской помощи.

Проводить:

* самостоятельные занятия и тренировки;
* контроль физической работоспособности, уровня физического развития;
* упражнения по профилактике и коррекции отклонений в состоянии здоровья;
* занятия оздоровительной направленности с группой обучающихся.

Демонстрировать физические способности:

* скоростные;
* силовые;
* скоростно-силовые;
* выносливости, гибкости, координации.

Определять:

* уровни физического развития и двигательной подготовленности; дозировку физической нагрузки;
1. **класс**

Программа по физической культуре составлена на основе федерального компонента государственного стандарта основного общего образования (приказ МО и НРФ от 05.03. 2004г. № 1089), Примерных программ (письмо Департамента государственной политики в образовании Минобрнауки России от 07.07. 2005г. № 03- 1263), «Обязательного минимума содержания основного общего образования» ( приказ МО и НРФ от 19.05.98 №1235), с учетом учебного плана ГБОУ СОШ №585, в соответствии с авторской общеобразовательной программой под редакцией В.И.Ляха (М., 2006).

Рабочая программа для 11 - х классов 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.

**Место предмета в учебном плане**

Согласно учебному плану ГБОУ СОШ №585 реализуется базовый уровень усвоения материала в объеме:

* 68 часов основной программы и 34 часа программы по фитнес-аэробике для девушек,
* 68 часов основной программы и 34 часа программы углубленного изучения спортивных игр, ОФП и силовой подготовки для юношей.

Всего программа предполагает обучение в объеме 102 часа в 11- х классах из расчета 3 учебных часа в неделю.

Срок реализации учебной программы - один учебный год.

УМК - Лях В.И. Физическая культура, 10-11 класс, Просвещение. учебник

Цель обучения:

Формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности. Содействие всестороннему развитию личности на основе овладения каждым учащимся личной физической культурой.

Задачи:

* Закрепление потребностей к регулярным занятиям физическими упражнениями и

избранным видом спорта

* Выработка умений использовать средства физической культуры для укрепления состояния

здоровья, противостояния стрессам, для отдыха и досуга.

* Расширение двигательного опыта и формирование умений применять двигательные

действия в различных по сложности условиях

* Дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости,

скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, вестибулярной устойчивости и т.д.) способностей.

* Формирование знаний о спортивной тренировке, значения занятий физической культурой

для дальнейшей трудовой деятельности

* Формирование адекватной оценки личности, нравственного самосознания, коллективизма,

развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания.

Форма контроля умений и навыков

Экспресс - тестирование 2 раза в год. В начале учебного года (сентябрь) и в конце (май). Выполнение зачетных нормативов.

Тестирование физических показателей на основе тестов программы ВФСК ГТО

* Прыжок в длину
* Бег 30,60(100) метров
* Бег 600 (1000) метров
* Бег 2-3 км
* Челночный бег 3х10; 4х18
* Метание предметов на дальность
* Сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)
* Поднимание туловища из положения лежа (30 секунд, 1 мин, кол-во раз)
* Тест на гибкость (наклон вперед сидя)
* Бег на время (1,3,6 минут)

- Силовые статические тесты

-Тесты на ловкость и техническое освоение игровых приемов

Требования к уровню физической подготовленности учащихся

В результате изучения физической культуры по данной программе ученик должен

знать:

формы организации самостоятельных занятий физической культурой

роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

особенности развития видов спорта школьной программы;

профилактику травматизма, и оказания первой доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

способы закаливания организма

уметь:

составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

технические действия спортивных игр, легкоатлетические упражнения (комбинации); выполнять комплексы общеразвивающих упражнений различной направленности осуществлять контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;