

Аннотация к рабочей программе дисциплины **Физическая культура**

| | |
|---|--|
| Класс | 1-4 класс |
| УМК | В.И. Лях. «Физическая культура» 1-4 классы. М.: Просвещение, 2012 год. Примерная программа по физической культуре. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. М.: Просвещение, 2011 год. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. М.: Просвещение, 2011 год |
| Место дисциплины в учебном плане (кол-во часов) | 1 класс – 99 ч 2класс – 102 3 класс - 102 4 класс - 102 ч |
| Цель изучения дисциплины | Цель: формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями посредством освоения двигательной деятельности. |
| Структура дисциплины | Естественные основы: Основа здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья Основа методики самостоятельных занятий физическими упражнениями Социально – психологические основы: Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями Содержание обучения: - Легкая атлетика. - Лыжная подготовка - Гимнастика - Спортивные (подвижные) игры |
| Требования к результатам усвоения дисциплины | В результате изучения курса физической культуры обучающиеся научатся: - разнообразным формам занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека: ходьбе, бегу, прыжкам, лазанию, ползанию, ходьбе на лыжах. - правилам предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; подбору одежды, обуви и инвентаря. - истории развития физической культуры и первых соревнований. |
| Класс | 5-8 класс |
| УМК | Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха: Виленский М. Я.. Физическая культура 5-7 классы– М.: Просвещение, 2012г. Лях В. И. , Зданевич А. А. Физическая культура. 8-9 классы – М.: Просвещение, 2012г. Авторская программа Лях В.И. «Физическая культура 5-9 классы». – М.: Просвещение, 2012г. |
| Место дисциплины в учебном плане (кол-во часов) | 5 класс – 102 ч. 6 класс – 102 ч 7 класс – 102 ч |

| | |
|---|--|
| | 8 класс - 102 ч |
| Цель изучения дисциплины | Данный учебный предмет имеет своей целью: 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. |
| Структура дисциплины | - <i>Знания о физической культуре</i> : физическая культура (основные понятия); физическая культура человека. - <i>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</i> : Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. <i>Оценка эффективности занятий физической культурой</i> : - Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. - <i>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</i> : Легкая атлетика. Лыжная подготовка. Гимнастика с основами акробатики. Спортивные игры |
| Требования к результатам усвоения дисциплины | В результате изучения дисциплины обучающийся должен знать\понимать\уметь: -рассматривать физическую культуру как явление культуры; -характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; -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); -руководствоваться правилами профилактики, 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. |
| Класс | 9 класс |
| УМК | Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2011 г. Лях В. И. , Зданевич А. А. Физическая культура. 8-9 классы – М.: Просвещение, 2012г. |
| Место дисциплины в учебном плане (кол-во часов) | 9 класс - 102 ч |
| Цель изучения дисциплины | Целью программы по физической культуре является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, привлечение к занятиям физкультурой и спортом, развитие и совершенствование двигательных навыков. |
| Структура дисциплины | Уровень программы - базовый стандарт. Структура и содержание учебного предмета задаются в учебной программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: -« <i>Знания о физической культуре</i> » отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о |

| | |
|---|---|
| | <p>природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).</p> <p>-«Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.</p> <p>-«Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.</p> |
| Требования к результатам усвоения дисциплины | <p>Базовым результатом образования в области физической культуры в основной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.</p> |
| Класс | 10 класс (профильный уровень) |
| УМК | Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. 10-11 кл.: учебник для общеобразовательных учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2011. |
| Место дисциплины в учебном плане (кол-во часов) | Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 136 часов в год для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе среднего (полного) общего образования на профильном уровне, из расчета 4 часов в неделю в 10-м и 11-м классах |
| Цель изучения дисциплины | <p>Формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.</p> |
| Структура дисциплины | <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности -Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью - Способы физкультурно-оздоровительной деятельности <p>Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой - Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью - Способы спортивно-оздоровительной деятельности <p>Введение в основы профессиональной деятельности специалиста физической культуры :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Знания о профессионально-педагогической деятельности - Практико-ориентированная подготовка с учащимися начальной школы <p>Физическая подготовка для успешной сдачи вступительных экзаменов по физической подготовке</p> |
| Требования к | Знать и понимать: |

| | |
|--|---|
| <p>результатам усвоения дисциплины</p> | <ul style="list-style-type: none"> - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни; - 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. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать и проводить 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 самообороны, страховки и само страховки - 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 - выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования. <p>Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:</p> <ul style="list-style-type: none"> - повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; - подготовки к службе в Вооруженных силах Российской Федерации, МВД России, ФСБ России, МЧС России; - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях; - приобретения практического опыта деятельности, предшествующей профессиональной, в основе которой лежит данный учебный предмет. |
|--|---|

Аннотация к рабочей программе по предмету Физическая культура 10 - 11 класс

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов разработана на основе программы общеобразовательных учреждений по физической культуре В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012).

Рабочая программа ориентирована на использование учебников: (учебно-методического комплекса): Лях В.И., Зданевич А.А. «Физическая культура 10 – 11 класс».- М.: Просвещение, 2011

В соответствии с учебным планом, учебная программа для 11 классов рассчитана на 102 из расчета 3 часа в неделю.

Целью обучения в 11 классах является формирование физической культуры личности юношей и девушек посредством овладения ими основами физкультурной деятельности с профессионально прикладной направленностью.

Задачи учебной программы

расширение двигательного опыта за счет использования разнообразных общеразвивающих физических упражнений

расширение объема знаний о разнообразных формах соревновательной и физкультурной деятельности

гармонизация физической и духовной сфер

формирование адекватной самооценки личности

формирование навыков и умений использовать физическую культуру как средство воспитания подрастающего поколения

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснять:

роль и значение физической культуры в развитии общества и человека

цели и принципы современного олимпийского движения

роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека

Характеризовать:

индивидуальные особенности физического и психического развития

особенности функционирования основных органов и структур организма

особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями

особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой

Соблюдать правила:

личной гигиены и закаливания организма

профилактики травматизма

экипировки и использования спортивного инвентаря

Проводить:

контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью

приемы страховки и само страховки

приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах

судейство по виду спорта

Определять:

уровни индивидуального физического развития

функциональное состояние организма и физическую работоспособность

дозировку физической нагрузки

Требования к уровню подготовки выпускников

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен: знать/понимать — о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, увеличение продолжительности жизни, о профилактике профессиональных заболеваний; — способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; — правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности; **уметь** — выполнять индивидуально подобранные комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания (шейпинга, атлетической гимнастики и адаптивной физической культуры); — выполнять простейшие приемы самомассажа; — преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; — выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и само страховки; — осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека

Характеризовать:

индивидуальные особенности физического и психического развития

особенности функционирования основных органов и структур организма
особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями
особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой

Соблюдать правила:

личной гигиены и закаливания организма
профилактики травматизма
экипировки и использования спортивного инвентаря

Проводить:

контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью
приемы страховки и самостраховки
приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах
судейство по виду спорта

Определять:

уровни индивидуального физического развития
функциональное состояние организма и физическую работоспособность
дозировку физической нагрузки

Требования к уровню подготовки выпускников

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен: знать/понимать — о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, увеличение продолжительности жизни, о профилактике профессиональных заболеваний; — способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; — правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности; **уметь** — выполнять индивидуально подобранные комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания (шейпинга, атлетической гимнастики и адаптивной физической культуры); — выполнять простейшие приемы самомассажа; — преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; — выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; — осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Распределение учебного времени программного материала

| № | Темы | Количество часов |
|---|--|------------------|
| 1 | Легкая атлетика | 34 |
| 2 | Региональный компонент | 7 |
| 3 | Спортивные игры (баскетбол, волейбол) | 31 |
| 4 | Гимнастика | 10 |
| 5 | Лыжная подготовка | 20 |
| 6 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 7 | Всего | 102 |