Аннотация к рабочим программам по физической культуре

1-4 классы

Рабочая программа составлена на основе примерной программы общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 4 классов» (автор В.И. Лях, А.А. Зданевич) М. Издательство «Просвещение», 2012г. с использованием учебно – методического комплекса: Виленский М.Я., Туревский И.М. Количество часов по учебному плану: Класс Количество часов по учебному плану ( в неделю) всего Ивариантная часть Вариативная часть 1-4 3 102

Программой предусмотрено выполнение федерального компонента Государственного стандарта общего образования. Цель курса: 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 1-4 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.

Основные разделы программы: Легкая атлетика. Спортивные игры. Гимнастика с элементами акробатики. Лыжная подготовка. Плавание.

Требования к результатам освоения программы: Личностные результаты освоения учебного предмета по физкультуре Освоение курса «Физкультура» вносит существенный вклад в достижение личностных результатов начального образования. Личностные универсальные учебные действия обеспечивают ценностно-смысловую ориентацию обучающихся (умение соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами, знание моральных норм и умение выделить нравственный аспект поведения) и ориентацию в социальных ролях и межличностных отношениях.

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом сформированность универсальных учебных действий у обучающихся на ступени начального общего образования должна быть определена на этапе завершения обучения в начальной школе. У выпускника будут сформированы: – внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»; – широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно – познавательные и внешние мотивы; – ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности; – учебно – познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой частной задачи; – способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности; – основы гражданской идентичности в форме осознания «Я» как гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучии, осознание своей этнической принадлежности; – ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей; – развитие этических чувств – стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; – знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение, дифференциации моральных и конвенционных норм, развитие морального как переходного от доконвенциональных к конвенциональному уровню; – установка на здоровый образ жизни; – чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой; – эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживания им. Выпускник получит возможность для формирования: – внутренней позиции школьника на основе положительного отношения к школе, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно – познавательных мотивов и предпочтений социального способа оценки знаний; – выраженной устойчивой учебно – познавательной мотивации учения; – устойчивого учебно – познавательного интереса к новым общим способам решения задач; – адекватного понимания дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»; – компетентности в реализации основ гражданской индентичности в поступках и деятельности; – морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиции партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям; – установка на здоровый образ жизни и реализации в реальном поведении и поступках; – осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни; – эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающих в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.

 Метапредметные результаты освоения учебного предмета по физкультуре В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом сформированность универсальных учебных действий у обучающихся на ступени начального общего образования должна быть определена на этапе завершения обучения в начальной школе.

 Раздел «Регулятивные универсальные учебные действия» Выпускник научится: – принимать и сохранять учебную задачу; – учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; – планировать свое действие с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане; – учитывать правило в планировании и контроле способа решения; – осуществлять итоговый контроль по результату; – адекватно воспринимать оценку учителя; – различать способ и результат действия; – оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; – вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; – выполнять учебные действия в материализованной, громкоречевой и умственной форме.

Выпускник получит возможность научиться: – адекватно воспринимать предложения учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок; – выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить, определять качество и уровня усвоения; – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели; – соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи; – активизация сил и энергии, к волевому усилию в ситуации мотивационного конфликта; – концентрация воли для преодоления интеллектуальных затруднений и физических препятствий; – стабилизация эмоционального состояния для решения различных задач.

 Раздел «Познавательные универсальные учебные действия» Выпускник научится: – осуществлять поиск информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы; – использовать знаково – символические средства, в том числе модели и схемы для решения задач; – строить речевое высказывание в устной и письменной форме; – ориентироваться на разнообразие способов решения задач; – основам смыслового чтения художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из текстов разных видов; – осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков; – осуществлять синтез как составление целого из частей; – проводить сравнение, сериализацию и классификацию по заданным критериям; – устанавливать причинно – следственные связи; – строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях; – обобщать, т.е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов на основе выделения сущностной связи; – осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза; – устанавливать аналогии; – владеть общим приемом решения задач.

 Выпускник получит возможность научиться: – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач; – моделировать, т.е. выделять и обобщенно фиксировать группы существенных признаков объектов с целью решения конкретных задач; – поиск и выделение необходимой информации из различных источников в разных формах (текст, рисунок, таблица, диаграмма, схема); – сбор информации (извлечение необходимой информации из различных источников; дополнение таблиц новыми данными; – обработка информации (определение основной и второстепенной информации; – запись, фиксация информации об окружающем мире, в том числе с помощью ИКТ, заполнение предложенных схем с опорой на прочитанный текст; – анализ информации; – передача информации (устным, письменным, цифровым способами); – интерпретация информации (структурировать; переводить сплошной текст в таблицу, презентировать полученную информацию, в том числе с помощью ИКТ); – оценка информации (критическая оценка, оценка достоверности); – подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков; – анализ; – синтез; – сравнение; – сериация; – классификация по заданным критериям; – установление аналогий; – установление причинно-следственных связей; – построение рассуждения; – обобщение. Раздел «Коммуникативные универсальные учебные действия» Содержание и способы общения и коммуникации обусловливают развитие способности ребѐнка к регуляции поведения и деятельности, познанию мира, определяют образ «Я» как систему представлений о себе, отношений к себе, использование средств языка и речи для получения и передачи информации, участие в продуктивном диалоге; самовыражение: монологические высказывания разного типа. Выпускник научится: – допускать возможность существования у людей различных точек зрения, чв том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии; – учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; – формулировать собственное мнение и позицию; – договариваться и приводить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; – строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет; – задавать вопросы; – контролировать действия партнеров; – использовать речь для регуляции своего действия; – адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалоговой формой речи. Выпускник получит возможность научиться: – слушать собеседника; – определять общую цель и пути ее достижения; – осуществлять взаимный контроль, – адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, – оказывать в сотрудничестве взаимопомощь; – аргументировать свою позицию и координировать еѐ с позициями партнѐров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности, – прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения – разрешать конфликты на основе учѐта интересов и позиций всех участников; – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.

 Предметные результаты освоения учебного предмета по физкультуре Раздел «Знания о физической культуре» Выпускник научится:

• 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 из 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 трав- матизма во время занятий физическими упражнениями. 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.

 Раздел «Способы физкультурной деятельности» Выпускник научится:

 • отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и 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.

Выпускник получит возможность научиться:

• 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.

 Раздел «Физическое совершенствование» Выпускник научится:

• 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 мяча разного веса);

 • выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

 • сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

 • выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

 • играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;

 • плавать, в том числе спортивными способами;

• выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

 Форма контроля: контроль за физической подготовленностью обучающихся проводится четыре раза в учебном году.

5-9 классы

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», 2012г. с использованием учебно – методического комплекса: Виленский М.Я., Туревский И.М. Физическая культура. 5-7 классы. М.:Просвещение, 2013 г.;Лях В.И. Физическая культура. 8-9 классы. М.: Просвещение, 2012. Количество часов по учебному плану: Класс Количество часов по учебному плану ( в неделю) всего Ивариантная часть Вариативная часть 5-9 3 102

Программой предусмотрено выполнение федерального компонента Государственного стандарта общего образования. Цель курса: 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 5-9 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.

Основные разделы программы: Легкая атлетика. Спортивные игры. Гимнастика с элементами акробатики. Лыжная подготовка. Плавание.

 Требования к результатам освоения программы: В результате освоения физической культуры основной школы должен: Знать/понимать роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек; основы формирования двигательных действий и развития физических качеств; способы закаливания организма и основные приемы самомассажа; уметь составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма; выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр; технические действия в плавании; 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; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений; включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

 Форма контроля: контроль за физической подготовленностью обучающихся проводится четыре раза в учебном году.

 10-11 класс

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», 2012г. с использованием учебно – методического комплекса: Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы. М.: Просвещение, 2012.

Количество часов по учебному плану: Класс Количество часов по учебному плану ( в неделю) всего Ивариантная часть Вариативная часть 10-11 3 102

Программой предусмотрено выполнение федерального компонента Государственного стандарта общего образования. Цель программы - формирование у учащихся среднего общего образования основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности и совершенствования двигательных качеств.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач: содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам; расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях; дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей; формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значение занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности; углубленное представление об основных видах спорта; закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время; формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

 Основные разделы программы: Легкая атлетика. Спортивные игры. Гимнастика с элементами акробатики. Лыжная подготовка. Плавание.

Требования к результатам освоения программы: В результате освоения физической культуры учащийся должен: Знать/понимать роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек; основы формирования двигательных действий и развития физических качеств; способы закаливания организма и основные приемы самомассажа; уметь составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма; выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр; технические действия в плавании; 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; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений; включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Форма контроля: контроль за физической подготовленностью обучающихся проводится четыре раза в учебном году.