**Аннотация к рабочей программе по физической культуре**

**5 класс**

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования второго поколения, с учетом Примерной программы по учебному предмету физическая культура для 5 классов, с опорой на Федеральный перечень учебников, допущенных к использованию в образовательном процессе.

***Цель*** учебного предмета «Физическая культура» в основной школе – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

**МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Предмет «Физическая культура» в соответствии с требованиями ФГОС входит в предметную область «Физическая культура» и является основой физического воспитания обучающихся. Согласно Базисному учебному плану основного общего образования на обязательное изучение всех учебных тем программы по предмету физическая культура в 5 классах отводится 102 часа, из расчета 3 часа в неделю.

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ**

**ПРОХОЖДЕНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА (СЕТКА ЧАСОВ)**

**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**ПРИ ТРЕХРАЗОВЫХ ЗАНЯТИЯХ В НЕДЕЛЮ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вид программного материала** | **Количество часов (уроков)** |
| **Класс** |
| **5** |
| **1.** | **Базовая часть** | **75** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре |
| 1.2 | Спортивные игры | 18 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 21 |
| 1.5 | Кроссовая подготовка, спортивные игры | 18 |
| **2.** | **Вариативная часть** | **27** |
| 2.1 | Баскетбол | 17 |
| 2.2 | Легкая атлетика | 10 |
|  | **ИТОГО** | **102** |

**Аннотация к рабочей программе по физической культуре**

**6 класс**

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования второго поколения, с учетом Примерной программы по учебному предмету физическая культура для 6 классов, с опорой на Федеральный перечень учебников, допущенных к использованию в образовательном процессе.

**Цель изучения курса:**

***Цель*** учебного предмета «Физическая культура» в основной школе – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

**МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Предмет «Физическая культура» в соответствии с требованиями ФГОС входит в предметную область «Физическая культура» и является основой физического воспитания обучающихся. Согласно Базисному учебному плану основного общего образования на обязательное изучение всех учебных тем программы по предмету физическая культура в 6 классах отводится 102 часа, из расчета 3 часа в неделю. Третий час урока предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30.08.2010 № 889 и направлен на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрения современных систем физического воспитания.

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ**

**ПРОХОЖДЕНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА (СЕТКА ЧАСОВ)**

**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**ПРИ ТРЕХРАЗОВЫХ ЗАНЯТИЯХ В НЕДЕЛЮ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вид программного материала** | **Количество часов (уроков)** |
| **Класс** |
| **6** |
| **1.** | **Базовая часть** | **75** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре |
| 1.2 | Спортивные игры | 18 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 21 |
| 1.5 | Лыжная подготовка (Кроссовая подготовка) | 18 |
| **2.** | **Вариативная часть** | **27** |
| 2.1 | Баскетбол | 17 |
| 2.2 | Легкая атлетика | 10 |
|  | **ИТОГО** | **102** |

**Аннотация к рабочей программе по физической культуре**

**7 класс**

Рабочая программа составлена на основе Федерального компонента государственного стандарта общего образования, Примерной образовательной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классы».- М.: Просвещение, 2012).

Данная рабочая программа ориентирована на учебник для общеобразовательных учреждений В.И. Лях. «Физическая культура 5-9 классы», М.: Просвещение, 2012 г.

**Цель изучения курса:**

Целью учебного предмета «Физическая культура» 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, а также формирование элементарных знаний об основах физической культуры и здоровом образе жизни.

**МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура» и является основой физического воспитания обучающихся. Согласно Базисному учебному плану основного общего образования на обязательное изучение всех учебных тем программы по предмету физическая культура в 9 классах отводится 102 часа, из расчета 3 часа в неделю.

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ**

**ПРОХОЖДЕНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА (СЕТКА ЧАСОВ)**

**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**ПРИ ДВУХРАЗОВЫХ ЗАНЯТИЯХ В НЕДЕЛЮ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вид программного материала** | **Количество часов (уроков)** |
| **Класс** |
| **7** |
| **1.** | **Базовая часть** | **75** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре |
| 1.2 | Спортивные игры | 18 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 21 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 18 |
| **2.** | **Вариативная часть** | **27** |
| 2.1 | Баскетбол | 17 |
| 2.2 | Легкая атлетика | 10 |
|  | **ИТОГО** | **102** |

**Аннотация к рабочей программе по физической культуре**

**8 класс**

Рабочая программа составлена на основе Федерального компонента государственного стандарта общего образования, Примерной образовательной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классы».- М.: Просвещение, 2012).

Данная рабочая программа ориентирована на учебник для общеобразовательных учреждений В.И. Лях. «Физическая культура 5-9 классы», М.: Просвещение, 2012 г.

**Цель изучения курса:**

Целью учебного предмета «Физическая культура» 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, а также формирование элементарных знаний об основах физической культуры и здоровом образе жизни.

**МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура» и является основой физического воспитания обучающихся. Согласно Базисному учебному плану основного общего образования на обязательное изучение всех учебных тем программы по предмету физическая культура в 8 классах отводится 102 часа, из расчета 3 часа в неделю.

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ**

**ПРОХОЖДЕНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА (СЕТКА ЧАСОВ)**

**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**ПРИ ТРЕХРАЗОВЫХ ЗАНЯТИЯХ В НЕДЕЛЮ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вид программного материала** | **Количество часов (уроков)** |
| **Класс** |
| **8** |
| **1.** | **Базовая часть** | **75** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре |
| 1.2 | Спортивные игры | 18 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 21 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 18 |
| **2.** | **Вариативная часть** | **27** |
| 2.1 | Баскетбол | 17 |
| 2.2 | Легкая атлетика | 10 |
|  | **ИТОГО** | **102** |

**Аннотация к рабочей программе по физической культуре**

**9 класс**

Рабочая программа составлена на основе Федерального компонента государственного стандарта общего образования, Примерной образовательной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классы».- М.: Просвещение, 2012).

Данная рабочая программа ориентирована на учебник для общеобразовательных учреждений В.И. Лях. «Физическая культура 5-9 классы», М.: Просвещение, 2012 г.

**Цель изучения курса:**

Целью учебного предмета «Физическая культура» 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, а также формирование элементарных знаний об основах физической культуры и здоровом образе жизни.

**МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура» и является основой физического воспитания обучающихся. Согласно Базисному учебному плану основного общего образования на обязательное изучение всех учебных тем программы по предмету физическая культура в 9 классах отводится 102 часа, из расчета 3 часа в неделю.

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ**

**ПРОХОЖДЕНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА (СЕТКА ЧАСОВ)**

**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**ПРИ ТРЕХРАЗОВЫХ ЗАНЯТИЯХ В НЕДЕЛЮ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вид программного материала** | **Количество часов (уроков)** |
| **Класс** |
| **9** |
| **1.** | **Базовая часть** | **84** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре |
| 1.2 | Спортивные игры | 18 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 21 |
| 1.5 | Кроссовая подготовка или спортивные игры | 18 |
| 1.6 | Элементы единоборств | 9 |
| **2.** | **Вариативная часть** | **18** |
| 2.1 | Баскетбол | 8 |
| 2.2 | Легкая атлетика | 10 |
|  | **ИТОГО** | **102** |

**Аннотация к рабочей программе по физической культуре в 10 классе**

На изучение предмета отводится 102 часа в год, 3 часа в неделю.

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ**

**ПРОХОЖДЕНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА (СЕТКА ЧАСОВ)**

**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**ПРИ ТРЕХРАЗОВЫХ ЗАНЯТИЯХ В НЕДЕЛЮ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вид программного материала** | **Количество часов (уроков)** |
| **Класс** |
| **10** |
| **1.** | **Базовая часть** | **84** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре |
| 1.2 | Спортивные игры | 18 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 21 |
| 1.5 | Лыжная подготовка (Кроссовая подготовка) | 18 |
| 1.6 | Элементы единоборств | 9 |
| **2.** | **Вариативная часть** | **18** |
| 2.1 | Баскетбол | 8 |
| 2.2 | Легкая атлетика | 10 |
|  | **ИТОГО** | **102** |

**Аннотация к рабочей программе по физической культуре в 11 классе**

**Концепция программы:**

Физическая культура - обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждения. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти. Промежуточная и итоговая аттестация учащихся проводится согласно Уставу ГБОУ СОШ № 152 Красногвардейского района Санкт-Петербурга. В течение учебного года предусмотрена зачетная система по разделам программы (легкая атлетика – 26, гимнастика – 5, спортивные игры – 12).

Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и внеурочного направления; внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

Допускается использование любого учебника или пособия по физической культуре, включенного в Федеральные перечни учебников, учебно-методических изданий, рекомендуемых (допущенных) Минобразованием России к использованию в ОУ на 2016-2017 учебный год, утвержденных приказом Минобразования России от 19 декабря 2012 № 1067.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

**Цель изучения курса:**

Целью учебного предмета «Физическая культура» 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, а также формирование элементарных знаний об основах физической культуры и здоровом образе жизни.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных 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;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласования движений, равновесие, ритм, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости);

- 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;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

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

- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности.

**МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура» и является основой физического воспитания обучающихся. Согласно Базисному учебному плану основного общего образования на обязательное изучение всех учебных тем программы по предмету физическая культура в 11 классах отводится 102 часа, из расчета 3 часа в неделю.

**Распределение учебного времени**

**по программному материалу**

**физического воспитания**

**11 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Четверть** | **Часы** | **Учебный материал** | **Количество часов по программе** |
| **Класс** |
| **11** |
| I | 27 | Основы знаний о физической культуре |
| 1. Легкая атлетика | 16 |
| 2. Спортивные игры | 11 |
| II | 21 | 1. Гимнастика | 18 |
| 2. Элементы единоборств | 3 |
| III | 30 | 1. Лыжная подготовка (Кроссовая подготовка) | 18 |
| 2. Спортивные игры | 6 |
| 3. Элементы единоборства | 6 |
| IV | 24 | 1. Легкая атлетика | 15 |
| 2. Спортивные игры | 9 |

**Контрольные нормативы:**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Физические способности** | **Контрольные нормативы (тест)** | **Класс, возраст (лет)** | **Уровень** | | |
| **Девочки** | | |
| **Высокий** | **Средний** | **Низкий** |
| 1 | Скоростные | Бег 100м (сек) | **11** (16-17 лет) | 17,5 | 20.0 | 21.5 |
| 2 | Координационные | Челночный бег  3 х 10 м (сек) | **11** (16-17 лет) | 8,4 | 9,3-8,7 | 9,7 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | **11** (16-17 лет) | 210 | 170-190 | 160 |
| 4 | Силовые | Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки) | **11** (16-17 лет) | 18 | 13-15 | 6 |
| Наклон вперед, из положения сидя, см | **11** (16-17 лет) | 20 | 12-14 | 7 |
| 5 | Гибкость | 6-минутный бег, м | **11** (16-17 лет) | 1300 | 1050-1200 | 900 |
| 6 | Выносливость | Кроссовый бег на 2 км | **11** (16-17 лет) | 10 мин | 11 мин | 13 мин |