**Аннотация к рабочей программе**

**по предмету «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 8-9 класс.**

|  |  |
| --- | --- |
| Нормативно-методические материалы | * ФГОС основного общего образования.
* Приказа Минобрнауки России от 23.12.2009 №822 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования, на 2010 -2011 учебный год.
* Письма Минобразования от 28.04.2003 №13- 51 -86/13 «Об увеличении двигательной активности обучающихся общеобразовательных учреждений».
* Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации № 393 от 06.10.2009 «Об утверждении федерального государственного стандарта начального общего образования», зарегистрированный Минюст № 17785 от 22.12 2009.
* Письма МО РФ «О введении третьего дополнительного часа физической культуры в образовательных учреждениях Российской Федерации от 12.08.2002 №13 -51 -99/14.
* Письма Департамента образования Администрации Ярославской области от 31.01. 2006г. №244/01 -10 «О переходе на новые стандарты».
* Письма Минобрнауки РФ «О проведении мониторинга физического развития обучающихся» от 29.03.2010 №06 -499.
* Методических рекомендацийпо разработке учебных программ по предмету «физическая культура» для общеобразовательных учреждений. Приказ Министерства образования от 17 декабря 2010 года № 1887 (о поэтапном переходе на ФГОС).
* Образовательная программа и учебный план школы.
* Программы «Физическая культура» В.И. Лях 5-9 классы, М., Просвещение, 2014 г.
 |
| Реализуемый УМК | Программа ориентирована на использование учебно-методического комплекса:* Рабочие программы ФГОС В.И.Лях «Физическая культура» 5- 9 классы. М. – «Просвещение», 2014 г.
* Программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классов» авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. (3-е изд.М. Просвещение, 2007-2011 год.);
* Учебник для учащихся « Физическая культура 8-9 классы», автор – В.И. Лях; М – « Просвещение» , 2009г.

УМК состоит из учебника «Физическая культура 8-9 классы», диска, книги для учителя.Учебно-методический комплект входит в федеральный перечень учебников на 2020-2021 учебный год и утвержден МО РФ. |
| Цель и задачи изучения предмета | **Целью** школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.Учебная программа по физической культуре призвана решать следующие **задачи:*** 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 воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, 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;
* углубления 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 обучения основам психическойсаморегуляции.
 |
| Срок реализации программы | 2020-2021 уч.год. |
| Место учебного предмета в учебном плане | Курс «Физическая культура» в 8 - 9 классах из расчёта:  Количество учебных недель – 34 Количество уроков в год – 102 часа Количество раз в неделю – 3 часа |
| Структура учебного предмета | Лёгкая атлетикаи кроссовая подготовка (элементы туризма) – 32 часа.Спортивные игры – 32 часа: баскетбол - 12, волейбол - 12, футбол– 8.Гимнастика – 16 часов.Лыжная подготовка – 18 часов.Единоборства – 2 часа.Плавание, туризм (теория) – 2 часа.Итого: 102 часа. |
| Основные образовательные технологии. | К формам организации занятий по физической культуре в школе относятся:* уроки физической культуры,
* физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня (гимнастика перед началом занятий, физкультурные минуты во время уроков, игры и физические упражнения на перерывах и в режиме продленного дня);
* внеклассная физкультурно-массовая работа (занятие в кружках физической культуры и спортивных секциях, спортивные соревнования);
* внешкольная спортивно-массовая работа (по месту жительства учеников, занятия в детско-юношеских спортивных школах, спортивных обществах);
* самостоятельные занятия школьников физическими упражнениями в семье, на пришкольных и дворовых площадках, стадионах, в парках).

Формы и технологии организации учебного процесса и их сочетание:индивидуальные; групповые; парная; командная; индивидуально-групповые; фронтальные, посменные, поточные, технология индивидуализации обучения, информационные, игровые, здоровьесберегающие технологии. Виды и формы деятельности учащихся:устный опрос, беседа, сообщения, рефераты, презентации; участие в соревнованиях, судейство (помощь в судействе); составление и подбор комплекса утренней зарядки, ОРУ, подводящих и подготовительных упражнений, выполнение тестовых, контрольных упражнений, рефлексия.Методы проведения занятий:метод показа, метод сравнения, метод анализа.  |
| Периодичность и формы текущего контроля и промежуточной аттестации | Формы контроля успеваемости**:*** входное тестирование;
* промежуточное тестирование;
* итоговое тестирование;
* наблюдение, беседа, сдача контрольных нормативов;
* сообщения, рефераты, презентации;
* промежуточная аттестация (на усмотрение школы).

Плановых уроков контроля успеваемости по годам обучения: **8 класс – 3ч:** входное тестирование (в начале учебного года) – 1, промежуточное тестирование (в середине учебного года) – 1, итоговое тестирование (в конце учебного года) – 1. **9 класс – 6ч:** входное тестирование (в начале учебного года) – 1, промежуточное тестирование (в середине учебного года) – 1, итоговое тестирование (в конце учебного года) – 1; дифференцированный зачёт (май) – 3. |
| Список приложений к рабочей программе | * Рабочие программы ФГОС В.И. Лях «Физическая культура» 5- 9 классы. М. – «Просвещение», 2014 г.
* Программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классов» авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. (3-е изд.М. Просвещение, 2007-2011 год.);
* Учебник для учащихся « Физическая культура 8-9 классы», автор – В.И. Лях; М – « Просвещение» , 2009г.
* Ресурсы интернет.
 |

**Уровень физической подготовленности учащихся 14-15 лет**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Физические способности | Контрольное упражнение (тест) | Возраст, лет | Уровень  |
| Юноши  | Девушки  |
| Низкий  | Средний | Высокий  | Низкий | Средний | Высокий |
| 1. | Скоростные  | Бег, 30 м, с | 1415 | 5.85.9 | 5.5-5.15.3-4.9 | 4.74.5 | 6.1 6.0 | 5.9-5.45.8-5.3 | 4.94.9 |
| 2. | Координационные  | Челночный бег 3х10м,с | 1415 | 9.08.6 | 8.7-8.38.4-8.0 | 7.07.7 | 9.99.7 | 9.4-9.09.3-8.8 | 8.68.5 |
| 3.  | Скоростно-силовые  | Прыжки в длину с места, см | 1415 | 160 175 | 180-195190-205 | 210220 | 145155 | 160-180165-185 | 200205 |
| 4. | Выносливость  | 6-минутный бег, м | 1415 | 10501100 | 1200-13001250-1350 | 14501500 | 850900 | 1000-11501050-1200 | 12501300 |
| 5. | Гибкость | Наклон вперёд из положения стоя, см | 1415 | 34 | 7 – 9 8 – 10  | 1112 | 77 | 12-1412-14 | 20 20 |
| 6. | Силовые  | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши);на низкой перекладине из виса лёжа, кол-во раз (девушки) | 1415 | 23 | 6 – 7 7 – 8  | 910 | 55 | 13-1512-13 | 1716 |

**Вариант дифференцированного зачета**

Нормативы

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | 9 класс |
| Девушки  | Юноши |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Бег 2000 м (мин.сек) | 10.20 | 12.00 |  13.00 | 9.20 | 10.00 | 11.00 |
| Метание мяча 150г (м) | 28 | 23 | 18 | 45 | 40 | 35 |
| Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за голову, ноги не поднимать от пола за 30 сек. (раз) | 20 | 15 | 10 |  |  |  |
| Подтягивание на перекладине (раз) |  |  |  | 10 | 8 | 7 |
| Бег 60м (сек) | 9.2 | 10.2 | 10.8 | 8.8 | 9.6 | 9.8 |

**Аннотация к рабочей программе**

**по предмету «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 10 – 11 класс.**

|  |  |
| --- | --- |
| Нормативно-методические материалы | * ФГОС основного общего образования.
* Приказа Минобрнауки России от 23.12.2009 №822 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования, на 2010 -2011 учебный год.
* Письма Минобразования от 28.04.2003 №13- 51 -86/13 «Об увеличении двигательной активности обучающихся общеобразовательных учреждений».
* Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации № 393 от 06.10.2009 «Об утверждении федерального государственного стандарта начального общего образования», зарегистрированный Минюст № 17785 от 22.12 2009.
* Письма МО РФ «О введении третьего дополнительного часа физической культуры в образовательных учреждениях Российской Федерации от 12.08.2002 №13 -51 -99/14.
* Письма Департамента образования Администрации Ярославской области от 31.01. 2006г. №244/01 -10 «О переходе на новые стандарты».
* Письма Минобрнауки РФ «О проведении мониторинга физического развития обучающихся» от 29.03.2010 №06 -499.
* Методических рекомендаций по разработке учебных программ по предмету «физическая культура» для общеобразовательных учреждений. Приказ Министерства образования от 17 декабря 2010 года № 1887 (о поэтапном переходе на ФГОС).
* Образовательная программа и учебный план школы.
* Комплексной программы по физическому воспитанию учащихся 1 – 11 классов» авторы: В.И. Лях и А.А. Зданевич, 3-е изд.М. Просвещение, 2007-2011 год.
 |
| Реализуемый УМК | Программа ориентирована на использование учебно-методического комплекса:* Программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классов» авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. (3-е изд.М. Просвещение, 2007-2011 год.);
* Учебник для учащихся « Физическая культура 10 - 11 классы», автор – В.И. Лях; М – « Просвещение» , 2010г.

УМК состоит из учебника «Физическая культура 10 – 11 классы», диска, книги для учителя.Учебно-методический комплект входит в федеральный перечень учебников на 2020-2021учебный год и утвержден МО РФ. |
| Цель и задачи изучения предмета | Общей **целью**образования в области физической культуры является 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. Учебная программа по физической культуре призвана решать следующие **задачи:**1. содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
2. формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
3. расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
4. дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
5. формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
6. закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
7. формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
8. дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.
 |
| Срок реализации программы | 2020-2021уч. год. |
| Место учебного предмета в учебном плане | Курс «Физическая культура» в 10 – 11 классах из расчёта:  Количество учебных недель – 34 Количество уроков в год – 102 часа Количество раз в неделю – 3 часа |
| Структура учебного предмета | Лёгкая атлетика и кроссовая подготовка (элементы туризма) – 32 часа.Спортивные игры – 32 часа: баскетбол - 12, волейбол - 12, футбол – 8.Гимнастика – 16 часов.Лыжная подготовка – 18 часов.Единоборства – 2 часа.Плавание, туризм (теория) – 2 часа.Итого: 102 часа. |
| Основные образовательные технологии. | К формам организации занятий по физической культуре в школе относятся:* уроки физической культуры,
* физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня (гимнастика перед началом занятий, физкультурные минуты во время уроков, игры и физические упражнения на перерывах и в режиме продленного дня);
* внеклассная физкультурно-массовая работа (занятие в кружках физической культуры и спортивных секциях, спортивные соревнования);
* внешкольная спортивно-массовая работа (по месту жительства учеников, занятия в детско-юношеских спортивных школах, спортивных обществах);
* самостоятельные занятия школьников физическими упражнениями в семье, на пришкольных и дворовых площадках, стадионах, в парках).

Формы и технологии организации учебного процесса и их сочетание:индивидуальные; групповые; парная; командная; индивидуально-групповые; фронтальные, посменные, поточные, технология индивидуализации обучения, информационные, игровые, здоровьесберегающие технологии. Виды и формы деятельности учащихся:устный опрос, беседа, сообщения, рефераты, презентации; участие в соревнованиях, судейство (помощь в судействе); составление и подбор комплекса утренней зарядки, ОРУ, подводящих и подготовительных упражнений, выполнение тестовых, контрольных упражнений, рефлексия.Методы проведения занятий:метод показа, метод сравнения, метод анализа. |
| Периодичность и формы текущего контроля и промежуточной аттестации | Формы контроля успеваемости**:** * входное тестирование;
* промежуточное тестирование;
* итоговое тестирование;
* наблюдение, беседа, сдача контрольных нормативов;
* сообщения, рефераты, презентации;
* промежуточная аттестация (на усмотрение школы).

Плановых уроков контроля успеваемости по годам обучения: **10 класс – 3ч:** входное тестирование (в начале учебного года) – 1, промежуточное тестирование (в середине учебного года) – 1, итоговое тестирование (в конце учебного года) – 1. **11 класс – 6ч:** входное тестирование (в начале учебного года) – 1, промежуточное тестирование (в середине учебного года) – 1, итоговое тестирование (в конце учебного года) – 1; дифференцированный зачёт (май) – 3. |
| Список приложений к рабочей программе | * Программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классов» авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. (3-е изд.М. Просвещение, 2007-2011 год.);
* Учебник для учащихся « Физическая культура 10 – 11 классы», автор – В.И. Лях; М – « Просвещение» , 2009г.
* Ресурсы интернет.
 |

**Вариант дифференцированного зачета**

**Нормативы**

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | 11 класс |
| Девушки  | Юноши |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Бег 2000 м (мин.сек)Бег 3000м (мин.сек) | 10.00- | 11.30- | 12.20- | -13.00 | -14.00 | -15.00 |
| Метание гранаты 500г (м) 700 г (м) | 23 | 18 | 12 | 38 | 32 | 26 |
| Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за голову, ноги не поднимать от пола за 30 сек. (раз) | 25 | 20 | 15 |  |  |  |
| Подтягивание на перекладине (раз) |  |  |  | 12 | 10 | 8 |
| Бег 100 м (сек) | 16.0 | 16.5 | 17.0 | 14.2 | 14.5 | 15.0 |

**Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Физические способности | Контрольное упражнение (тест) | Возраст, лет | Уровень  |
| Юноши  | Девушки  |
| Низкий  | Средний | Высокий  | Низкий | Средний | Высокий |
| 1. | Скоростные  | Бег, 30 м, с | 1617 | 5.2 и ниже5.1 | 5.1-4.85.0-4.7 | 4.4 и выше4.3 | 6.1 и ниже6.1 | 5.9-5.35.9-5.3 | 4.8 и выше4.8 |
| 2. | Координационные  | Челночный бег 3х10м,с | 1617 | 8.2 и ниже8.1 | 8.0-7.77.9-7.5 | 7.3 и выше7.2 | 9.7 и ниже9.6 | 9.3-8.79.3-8.7 | 8.4 и выше8.4 |
| 3.  | Скоростно-силовые  | Прыжки в длину с места, см | 1617 | 180 и ниже190 | 195-210205-220 | 230 и выше240 | 160 и ниже160 | 170-190170-190 | 210 и выше210 |
| 4. | Выносливость  | 6-минутный бег, м | 1617 | 1100 и ниже1100 | 1300-14001300-1400 | 1500 и выше1500 | 900 и ниже900 | 1050-12001050-1200 | 1300 и выше1300 |
| 5. | Гибкость | Наклон вперёд из положения стоя, см | 1617 | 5 и ниже5 | 9-129-12 | 15 и выше15 | 7 и ниже7 | 12-1412-14 | 20 и выше20 |
| 6. | Силовые  | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши);на низкой перекладине из виса лёжа, кол-во раз (девушки) | 1617 | 4 и ниже5 | 8-99-10 | 11 и выше12 | 6 и ниже6 | 13-1513-15 | 18 и выше18 |

**Аннотация к рабочей программе**

**по предмету «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 5 - 7 класс.**

|  |  |
| --- | --- |
| Нормативно-методические материалы | * ФГОС основного общего образования.
* Приказа Минобрнауки России от 23.12.2009 №822 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования, на 2010 -2011 учебный год.
* Письма Минобразования от 28.04.2003 №13- 51 -86/13 «Об увеличении двигательной активности обучающихся общеобразовательных учреждений».
* Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации № 393 от 06.10.2009 «Об утверждении федерального государственного стандарта начального общего образования», зарегистрированный Минюст № 17785 от 22.12 2009.
* Письма МО РФ «О введении третьего дополнительного часа физической культуры в образовательных учреждениях Российской Федерации от 12.08.2002 №13 -51 -99/14.
* Письма Департамента образования Администрации Ярославской области от 31.01. 2006г. №244/01 -10 «О переходе на новые стандарты».
* Письма Минобрнауки РФ «О проведении мониторинга физического развития обучающихся» от 29.03.2010 №06 -499.
* Методических рекомендаций по разработке учебных программ по предмету «физическая культура» для общеобразовательных учреждений. Приказ Министерства образования от 17 декабря 2010 года № 1887 (о поэтапном переходе на ФГОС).
* Образовательная программа и учебный план школы;
* Программы «Физическая культура» В.И. Лях 5-9 классы, М., Просвещение, 2014 г.
 |
| Реализуемый УМК | Программа ориентирована на использование учебно-методического комплекса:* Рабочие программы ФГОС В.И. Лях «Физическая культура» 5- 9 классы. М. – «Просвещение», 2014 г.
* Учебник для учащихся « Физическая культура 5-7 классы», автор – М.Я.Виленского. – 2-е издание – М.: Просвещение, 2013г.

УМК состоит из учебника «Физическая культура 5 – 7 классы», диска, книги для учителя.Учебно-методический комплект входит в федеральный перечень учебников на 2020-2021 учебный год и утвержден МО РФ. |
| Цель и задачи изучения предмета | Целью школьного образования по физической культуре на ступени основного образования является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре ориентируется на решение следующих *задач:** укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
* формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
* формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории, роли в формировании здорового образа жизни;
* обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
* воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.
 |
| Срок реализации программы | 2020-2021уч. год. |
| Место учебного предмета в учебном плане | Курс «Физическая культура» в 5 – 7 классах из расчёта:  Количество учебных недель – 34 Количество уроков в год – 68 час Количество раз в неделю – 2 часа |
| Структура учебного предмета | Лёгкая атлетика и кроссовая подготовка (элементы туризма) – 21 час.Подвижные и спортивные игры – 21 час.Гимнастика – 12 часов.Лыжная подготовка – 12 часов.Плавание, туризм (теория) – 2 часа.Итого: 68 часов. |
| Основные образовательные технологии. | К формам организации занятий по физической культуре в школе относятся:* уроки физической культуры,
* физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня (гимнастика перед началом занятий, физкультурные минуты во время уроков, игры и физические упражнения на перерывах и в режиме продленного дня);
* внеклассная физкультурно-массовая работа (занятие в кружках физической культуры и спортивных секциях, спортивные соревнования);
* внешкольная спортивно-массовая работа (по месту жительства учеников, занятия в детско-юношеских спортивных школах, спортивных обществах);
* самостоятельные занятия школьников физическими упражнениями в семье, на пришкольных и дворовых площадках, стадионах, в парках).

Формы и технологии организации учебного процесса и их сочетание:индивидуальные; групповые; парная; командная; индивидуально-групповые; фронтальные, посменные, поточные, технология индивидуализации обучения, информационные, игровые, здоровьесберегающие технологии. Виды и формы деятельности учащихся:устный опрос, беседа, сообщения, рефераты, презентации; участие в соревнованиях, судейство (помощь в судействе); составление и подбор комплекса утренней зарядки, ОРУ, подводящих и подготовительных упражнений, выполнение тестовых, контрольных упражнений, рефлексия.Методы проведения занятий:метод показа, метод сравнения, метод анализа. |
| Периодичность и формы текущего контроля и промежуточной аттестации | Формы контроля успеваемости**:** * входное тестирование;
* промежуточное тестирование;
* итоговое тестирование;
* наблюдение, беседа, сдача контрольных нормативов;
* сообщения, рефераты, презентации;
* промежуточная аттестация (на усмотрение школы).

Плановых уроков контроля успеваемости по годам обучения: **5 класс – 3ч:** входное тестирование (в начале учебного года) – 1, промежуточное тестирование (в середине учебного года) – 1, итоговое тестирование (в конце учебного года) – 1. **6 класс – 3ч:** входное тестирование (в начале учебного года) – 1, промежуточное тестирование (в середине учебного года) – 1, итоговое тестирование (в конце учебного года) – 1.**7 класс – 3ч:** входное тестирование (в начале учебного года) – 1, промежуточное тестирование (в середине учебного года) – 1, итоговое тестирование (в конце учебного года) – 1. |
| Список приложений к рабочей программе | * Рабочие программы ФГОС В.И. Лях «Физическая культура» 5- 9 классы. М. – «Просвещение», 2014 г.
* Учебник для учащихся « Физическая культура 8-9 классы», автор – В.И. Лях; М – « Просвещение» , 2009г.
* Ресурсы интернет.
 |

**Уровень физической подготовленности учащихся 11-13 лет**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Физические способности | Контрольное упражнение (тест) | Возраст, лет | Уровень  |
| Девочки | Мальчики |
| Низкий  | Средний | Высокий  | Низкий | Средний | Высокий |
| 1. | Скоростные  | Бег, 30 м, с | 111213 | 6.3 и больше6.1 и больше6.0 и больше | 5.5-6.25.4-6.05.3-5.9 | 5.4 и меньше5.3 и меньше5.2 и меньше | 6.2 и больше6.0 и больше 5.9 и больше  | 5.4-6.15.3-5.95.1-5.8 | 5.4 и меньше5.2 и меньше5.0 и меньше |
| 2. | Координационные  | Челночный бег 3х10м,с | 111213 | 9.1 и больше9.0 и больше8.8 и больше | 8.7-9.08.0-8.98.3-8.7 | 8.6 и меньше8.4 и меньше8.2 и меньше | 8.6 и больше8.6 и больше8.4 и больше | 8.3-8.58.1-8.57.9-8.3 | 8.2 и меньше8.0 и меньше7.8 и меньше |
| 3.  | Скоростно-силовые  | Прыжки в длину с места, см | 111213 | 124 и меньше139 и меньше144 и меньше | 123-125140-178145-181 | 164 и больше179 и больше182 и больше | 134 и меньше144 и меньше159 и меньше | 135-178145-183160-194 | 179 и больше184 и больше195 и больше |
| 4. | Выносливость  | Бег 1500 м, мин.с | 111213 | 10.30 и больше8.50 и больше8.30 и больше | 9.01-10.298.16-8.497.31-8.29 | 9.00 и меньше8.15 и меньше7.30 и меньше | 10.00 и больше8.16 и больше7.51 и больше | 8.51-9.597.41-8.157.01-7.50 | 8.50 и меньше7.40 и меньше7.00 и меньше |
| 5. | Гибкость | Наклон вперёд из положения стоя, см | 111213 | 4 и ниже 5 и ниже6 и ниже | 8-109-1110-12 | 15 и выше16 и выше18 и выше | 2 и ниже 2 и ниже2 и ниже | 6-86-85-7 | 10 и выше10 и выше9 и выше |
| 6. | Силовые  | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики);на низкой перекладине из виса лёжа, кол-во раз (девочки) | 111213 | 5 и меньше6 и меньше7 и меньше | 6-137-148-15 |  14 и больше15 и больше16 и больше | 5 и меньше4 и меньше5 и меньше | 4-75-86-9 | 8 и больше9 и больше10 и больше |

**Аннотация к рабочей программе**

**по предмету «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 1-4 класс.**

|  |  |
| --- | --- |
| Нормативно-методические материалы | * ПриказМинобрнауки России от 23.12.2009 №822 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования, на 2010 -2011 учебный год.
* Требования к результатам освоения образовательной про­граммы основного общего образования, представленной в Фе­деральном государственном стандарте начального общего об­разования.
* Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
* Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329 ФЗ « О физической культуре и спорте в системе образования»
* ПриказеМинобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.
* Письма Минобразования от 28.04.2003 №13- 51 -86/13 «Об увеличении двигательной активности обучающихся общеобразовательных учреждений».
* Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации № 393 от 06.10.2009 «Об утверждении федерального государственного стандарта начального общего образования», зарегистрированный Минюст № 17785 от 22.12 2009.
* Письма МО РФ «О введении третьего дополнительного часа физической культуры в образовательных учреждениях Российской Федерации от 12.08.2002 №13 -51 -99/14.
* Письма Департамента образования Администрации Ярославской области от 31.01. 2006г. №244/01 -10 «О переходе на новые стандарты».
* Письма Минобрнауки РФ «О проведении мониторинга физического развития обучающихся» от 29.03.2010 №06 -499.
* Методических рекомендаций по разработке учебных программ по предмету «физическая культура» для общеобразовательных учреждений. Приказ Министерства образования от 17 декабря 2010 года № 1887 (о поэтапном переходе на ФГОС).
* Образовательная программа и учебный план школы;
* Программы «Физическая культура» В.И. Лях 1-4 классы, М., Просвещение, 2012, 2014 гг.
 |
| Реализуемый УМК | Программа ориентирована на использование учебно-методического комплекса:* Авторской программы ФГОС В.И. Лях «Физическая культура 1 – 4 классы» М. – «Просвещение», 2012, 2014 гг.
* Учебник для учащихся « Физическая культура 1-4 классы», автор – В.И. Лях. – 12-е изд.дораб. – М.: Просвещение, 2011г.

УМК состоит из учебника «Физическая культура 1-4 классы», диска, книги для учителя.Учебно-методический комплект входит в федеральный перечень учебников на 2020-2021 учебный год и утвержден МО РФ. |
| Цель и задачи изучения предмета | Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.С учётом этих особенностей ***целью*** программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели 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 техническим действиям из базовых видов спорта;
* формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, 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, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.
 |
| Срок реализации программы | 2020-2021уч. год. |
| Место учебного предмета в учебном плане | Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из рас­чёта 3 ч в неделю (всего 405 ч). Согласно учебному плану МОУ Мышкинская СОШ на изучение физической культуры отводится: в 1 классе — 99 ч**,** во 2 классе — 102 ч, в 3 классе— 102 ч, в 4 классе— 102 ч.  |
| Структура учебного предмета | Лёгкая атлетика и кроссовая подготовка: 1 – 4 классы – 22 часа;Подвижные игры с элементами спортивных игр: 1 – 4 классы – 40 часов.Гимнастика с элементами акробатики: 1 – 4 классы – 18 часов.Лыжная подготовка: 1 класс – 16 часов; 2 – 4 классы – 18 часов.Плавание, туризм (теория):1 класс – 3 часа; 2 – 4 классы – 4 часа.Итого: 1 класс - 99 часов; 2 – 4 классы – 102 часа. |
| Основные образовательные технологии. | К формам организации занятий по физической культуре в школе относятся:* уроки физической культуры,
* физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня (гимнастика перед началом занятий, физкультурные минуты во время уроков, игры и физические упражнения на перерывах и в режиме продленного дня);
* внеклассная физкультурно-массовая работа (занятие в кружках физической культуры и спортивных секциях, спортивные соревнования);
* внешкольная спортивно-массовая работа (по месту жительства учеников, занятия в детско-юношеских спортивных школах, спортивных обществах);
* самостоятельные занятия школьников физическими упражнениями в семье, на пришкольных и дворовых площадках, стадионах, в парках).

Формы и технологии организации учебного процесса и их сочетание:индивидуальные; групповые; парная; командная; индивидуально-групповые; фронтальные, посменные, поточные, технология индивидуализации обучения, информационные, игровые, здоровьесберегающие технологии. Виды и формы деятельности учащихся:устный опрос, беседа, сообщения, рефераты, презентации; участие в соревнованиях, судейство (помощь в судействе); составление и подбор комплекса утренней зарядки, ОРУ, подводящих и подготовительных упражнений, выполнение тестовых, контрольных упражнений, рефлексия.Методы проведения занятий:метод показа, метод сравнения, метод анализа. |
| Периодичность и формы текущего контроля и промежуточной аттестации | Формы контроля успеваемости**:** * входное тестирование;
* промежуточное тестирование;
* итоговое тестирование;
* наблюдение, беседа, сдача контрольных нормативов;
* сообщения, рефераты, презентации;
* промежуточная аттестация (на усмотрение школы).
 |
| Список приложений к рабочей программе | * Рабочие программы ФГОС В.И. Лях «Физическая культура» 1 – 4 классы. М. – «Просвещение», 2012 г.
* Учебник для учащихся « Физическая культура 1 - 4 классы», автор – В.И. Лях; М – « Просвещение» , 2011г.
* Ресурсы интернет.
 |

**Уровень физической подготовленности учащихся 7 - 10 лет**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Физические способности | Контрольное упражнение (тест) | Возраст, лет | Уровень  |
| Мальчики  | Девочки  |
| Низкий  | Средний | Высокий  | Низкий | Средний | Высокий |
| 1. | Скоростные  | Бег, 30 м, с | 78910 | 7.5 и более7.1 и более6.8 и более6.6 и более | 6.2-7.36.0-7.05.7-6.75.6-6.5 | 5.6 и менее5.4 и менее5.1 и менее5.1 и менее | 7.5 и более7.1 и более6.8 и более6.6 и более | 6.4-7.56.2-7.26.0-6.95.6-6.5 | 5.8 и менее5.6 и менее5.3 и менее5.2 и менее |
| 2. | Координационные  | Челночный бег 3х10м,с | 78910 | 11.2 и более10.4 и более10.2 и более9.9 и более | 10.3-10.89.5-10.09.3-9.99.0-9.5 | 9.9 и менее9.1 и менее8.8 и менее8.6 и менее | 11.7 и более11.2 и более10.8 и более10.4 и более | 10.6-11.310.1-10.79.7-10.39.5-10.0 | 10.2 и менее9.7 и менее9.3 и менее9.1 и менее |
| 3.  | Скоростно-силовые  | Прыжки в длину с места, см | 78910 | 100 и менее110 и менее120 и менее130 и менее | 115-135125-145130-150140-160 | 155 и более165 и более175 и более185 и более | 85 и менее90 и менее110 и менее120 и менее | 110-130125-140135-150140-155 | 150 и более155 и более160 и более170 и более |
| 4. | Выносливость  | 6-минутный бег, м. | 78910 | 700 и менее750 и менее800 и менее850 и менее | 750-900800-950850-1000900-1050 | 1100 и более1150 и более1200 и более1250 и более | 500 и менее550 и менее600 и менее650 и менее | 600-800650-850700-900750-950 | 900 и более950 и более1000 и более1050 и более |
| 5. | Гибкость | Наклон вперёд из положения стоя, см | 78910 | 1112 | 3-53-53-54-6 | 9 и более7,5 и более7,5 и более8,5 и более | 2 и менее2 и менее2 и менее3 и менее | 6-95-86-97-10 | 12,5 и более11,5 и более13,0 и более14,0 и более |
| 6. | Силовые  | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики);на низкой перекладине из виса лёжа, кол-во раз (девочки) | 78910 | 1111 | 2-32-33-43-4 | 4 и более4 и более5 и более5 и более | 2 и менее3 и менее3 и менее4 и менее | 4-86-107-118-13 | 12 и более14 и более16 и более18 и более |