**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 | 14  15 | 5.8  5.9 | 5.5-5.1  5.3-4.9 | 4.7  4.5 | 6.1  6.0 | 5.9-5.4  5.8-5.3 | 4.9  4.9 |
| 2. | Координационные | Челночный бег 3х10м,с | 14  15 | 9.0  8.6 | 8.7-8.3  8.4-8.0 | 7.0  7.7 | 9.9  9.7 | 9.4-9.0  9.3-8.8 | 8.6  8.5 |
| 3. | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 14  15 | 160  175 | 180-195  190-205 | 210  220 | 145  155 | 160-180  165-185 | 200  205 |
| 4. | Выносливость | 6-минутный бег, м | 14  15 | 1050  1100 | 1200-1300  1250-1350 | 1450  1500 | 850  900 | 1000-1150  1050-1200 | 1250  1300 |
| 5. | Гибкость | Наклон вперёд из положения стоя, см | 14  15 | 3  4 | 7 – 9  8 – 10 | 11  12 | 7  7 | 12-14  12-14 | 20  20 |
| 6. | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши);на низкой перекладине из виса лёжа, кол-во раз (девушки) | 14  15 | 2  3 | 6 – 7  7 – 8 | 9  10 | 5  5 | 13-15  12-13 | 17  16 |

**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 | 16  17 | 5.2 и ниже  5.1 | 5.1-4.8  5.0-4.7 | 4.4 и выше  4.3 | 6.1 и ниже  6.1 | 5.9-5.3  5.9-5.3 | 4.8 и выше  4.8 |
| 2. | Координационные | Челночный бег 3х10м,с | 16  17 | 8.2 и ниже  8.1 | 8.0-7.7  7.9-7.5 | 7.3 и выше  7.2 | 9.7 и ниже  9.6 | 9.3-8.7  9.3-8.7 | 8.4 и выше  8.4 |
| 3. | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 16  17 | 180 и ниже  190 | 195-210  205-220 | 230 и выше  240 | 160 и ниже  160 | 170-190  170-190 | 210 и выше  210 |
| 4. | Выносливость | 6-минутный бег, м | 16  17 | 1100 и ниже  1100 | 1300-1400  1300-1400 | 1500 и выше  1500 | 900 и ниже  900 | 1050-1200  1050-1200 | 1300 и выше  1300 |
| 5. | Гибкость | Наклон вперёд из положения стоя, см | 16  17 | 5 и ниже  5 | 9-12  9-12 | 15 и выше  15 | 7 и ниже  7 | 12-14  12-14 | 20 и выше  20 |
| 6. | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши);  на низкой перекладине из виса лёжа, кол-во раз (девушки) | 16  17 | 4 и ниже  5 | 8-9  9-10 | 11 и выше  12 | 6 и ниже  6 | 13-15  13-15 | 18 и выше  18 |

**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 | 11  12  13 | 6.3 и больше  6.1 и больше  6.0 и больше | 5.5-6.2  5.4-6.0  5.3-5.9 | 5.4 и меньше  5.3 и меньше  5.2 и меньше | 6.2 и больше  6.0 и больше  5.9 и больше | 5.4-6.1  5.3-5.9  5.1-5.8 | 5.4 и меньше  5.2 и меньше  5.0 и меньше |
| 2. | Координационные | Челночный бег 3х10м,с | 11  12  13 | 9.1 и больше  9.0 и больше  8.8 и больше | 8.7-9.0  8.0-8.9  8.3-8.7 | 8.6 и меньше  8.4 и меньше  8.2 и меньше | 8.6 и больше  8.6 и больше  8.4 и больше | 8.3-8.5  8.1-8.5  7.9-8.3 | 8.2 и меньше  8.0 и меньше  7.8 и меньше |
| 3. | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 11  12  13 | 124 и меньше  139 и меньше  144 и меньше | 123-125  140-178  145-181 | 164 и больше  179 и больше  182 и больше | 134 и меньше  144 и меньше  159 и меньше | 135-178  145-183  160-194 | 179 и больше  184 и больше  195 и больше |
| 4. | Выносливость | Бег 1500 м, мин.с | 11  12  13 | 10.30 и больше  8.50 и больше  8.30 и больше | 9.01-10.29  8.16-8.49  7.31-8.29 | 9.00 и меньше  8.15 и меньше  7.30 и меньше | 10.00 и больше  8.16 и больше  7.51 и больше | 8.51-9.59  7.41-8.15  7.01-7.50 | 8.50 и меньше  7.40 и меньше  7.00 и меньше |
| 5. | Гибкость | Наклон вперёд из положения стоя, см | 11  12  13 | 4 и ниже  5 и ниже  6 и ниже | 8-10  9-11  10-12 | 15 и выше  16 и выше  18 и выше | 2 и ниже  2 и ниже  2 и ниже | 6-8  6-8  5-7 | 10 и выше  10 и выше  9 и выше |
| 6. | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики);на низкой перекладине из виса лёжа, кол-во раз (девочки) | 11  12  13 | 5 и меньше  6 и меньше  7 и меньше | 6-13  7-14  8-15 | 14 и больше  15 и больше  16 и больше | 5 и меньше  4 и меньше  5 и меньше | 4-7  5-8  6-9 | 8 и больше  9 и больше  10 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 | 7  8  9  10 | 7.5 и более  7.1 и более  6.8 и более  6.6 и более | 6.2-7.3  6.0-7.0  5.7-6.7  5.6-6.5 | 5.6 и менее  5.4 и менее  5.1 и менее  5.1 и менее | 7.5 и более  7.1 и более  6.8 и более  6.6 и более | 6.4-7.5  6.2-7.2  6.0-6.9  5.6-6.5 | 5.8 и менее  5.6 и менее  5.3 и менее  5.2 и менее |
| 2. | Координационные | Челночный бег 3х10м,с | 7  8  9  10 | 11.2 и более  10.4 и более  10.2 и более  9.9 и более | 10.3-10.8  9.5-10.0  9.3-9.9  9.0-9.5 | 9.9 и менее  9.1 и менее  8.8 и менее  8.6 и менее | 11.7 и более  11.2 и более  10.8 и более  10.4 и более | 10.6-11.3  10.1-10.7  9.7-10.3  9.5-10.0 | 10.2 и менее  9.7 и менее  9.3 и менее  9.1 и менее |
| 3. | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 7  8  9  10 | 100 и менее  110 и менее  120 и менее  130 и менее | 115-135  125-145  130-150  140-160 | 155 и более  165 и более  175 и более  185 и более | 85 и менее  90 и менее  110 и менее  120 и менее | 110-130  125-140  135-150  140-155 | 150 и более  155 и более  160 и более  170 и более |
| 4. | Выносливость | 6-минутный бег, м. | 7  8  9  10 | 700 и менее  750 и менее  800 и менее  850 и менее | 750-900  800-950  850-1000  900-1050 | 1100 и более  1150 и более  1200 и более  1250 и более | 500 и менее  550 и менее  600 и менее  650 и менее | 600-800  650-850  700-900  750-950 | 900 и более  950 и более  1000 и более  1050 и более |
| 5. | Гибкость | Наклон вперёд из положения стоя, см | 7  8  9  10 | 1  1  1  2 | 3-5  3-5  3-5  4-6 | 9 и более  7,5 и более  7,5 и более  8,5 и более | 2 и менее  2 и менее  2 и менее  3 и менее | 6-9  5-8  6-9  7-10 | 12,5 и более  11,5 и более  13,0 и более  14,0 и более |
| 6. | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики);на низкой перекладине из виса лёжа, кол-во раз (девочки) | 7  8  9  10 | 1  1  1  1 | 2-3  2-3  3-4  3-4 | 4 и более  4 и более  5 и более  5 и более | 2 и менее  3 и менее  3 и менее  4 и менее | 4-8  6-10  7-11  8-13 | 12 и более  14 и более  16 и более  18 и более |