**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**Сретенская средняя общеобразовательная школа**

**имени генерала армии П.И. Батова**

**Аннотация к рабочим программам**  
**по** Физической культуре 8-9 класс

1.Пояснительная записка.

Рабочая программа составлена для использования в общеобразовательных классах в соответствии с:

* Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования
* Федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для общеобразовательных учреждений РФ, реализующих программу общего образования (приказ МО РФ от 09.03.2004г. №1312)
* Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич. –М. : Просвещение, 2010
* Приказом Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2010г. №889 о внесении изменении в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования РФ от 9 марта 2004г. №1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования»**.**
* Методическими рекомендации о введении третьего часа физической культуры в недельном объеме учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений РФ.
* В соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях (Сан.Пин 2.4.2.2821-10),утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г. №189
* Школьным учебным планом

**Рабочая программа рассчитана на 3 часа в неделю или 102часа в год.**

**В рабочей программе нашли отражение цели и задачи физического воспитания на ступени основного среднего общего, полного образования:**

* **Развитие** основных физических качеств и повышения уровня физической подготовленности; овладение упражнениями современных здоровьеформирующих и здоровьесберегающих технологий (по формированию телосложения, правильной осанки, рациональному дыханию, профилактике остроты зрения), умениями использовать их в условиях учебной деятельности и самостоятельных занятиях физической культуры.
* **Формирование культуры движений,** обогащение двигательного опыта комплексами общеразвивающих упражнений из современных систем физического воспитания (ритмическая и пластическая гимнастика), упражнениями базовых видов спорта овладение умениями использовать эти упражнения в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности, организации активного отдыха;
* **Укрепление здоровья,** познание индивидуальных возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности, овладение способами индивидуального контроля, умениями измерять физическую нагрузку во время выполнения физических упражнений (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам и внутренним ощущениям);
* **Освоение основ знаний** о физической культуре, ее истории и формах организации, связи с культурой здоровья, воспитанием волевых, нравственных и этических качеств личности;
* **Приобретение компетентности** в физкультурно-оздоровительной сфере:
* ***Оздоровительно-реабилитационная компетентность* –** позитивное отношение к укреплению здоровья и организации здорового образа жизни, умение использовать здоровье – сберегающие технологии при организации учебной деятельности, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
* ***Двигательная компетентность –***всесторонняя физическая подготовленность и многообразие двигательного опыта, умение использовать его в массовых формах соревновательной деятельности и организации активного отдыха.
* ***Компетентность в сфере самоконтроля и физического саморазвития*** – представления об индивидуальных возрастных особенностях и физических возможностях, умение подбирать средства и методы для индивидуальных форм занятий физическими упражнениями, планировать их содержание и осуществлять контроль за функциональным состоянием организма, проводить наблюдения за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью.

**Критерии оценки успеваемости по способам(умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.**

Оценка «5» - учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики, может самостоятельно организовывать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, проконтролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка «3» - допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных конкретной физической (двигательной )способности. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги занятия.

Оценка «2» - учащийся не владеет умением осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности.

**Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями (умениями и навыками).**

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению

Оценка «2» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

**Критерии оценки успеваемости по основам знаний.**

Оценка «5» - выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, проводя примеры из практики или своего опыта.

Оценка «4» - ставится за ответ, в котором содержится небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка «3» - выставляется за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации и умения применить знания в своем опыте.

Оценка «2» - выставляется за непонимание материала программы.

*Нормативные основы преподаванияучебного предмета «Физическая культура».*

* Закон РФ «Об образовании»
* Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.12.2001 г. № 1756-р)
* Приказ МО РФ от 5.03.2004 г. №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»
* Приказ МО РФ от 9.03.2004 г. №1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для общеобразовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования»
* Письмо Департамента государственной политики в образовании Минобрнауки России от 07.07.2005 г. №03-1263 «О примерных программах по учебным предметам федерального базисного учебного плана»
* Приказ Минобрнауки России от 27.12.2011 №2885 «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
* Письмо Минобразования России от 31.10.2003 № 13-51-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»
* Письмо Минобразования России от 28.04.2003. № 13-51-86/13 «Об увеличении двигательной активности обучающихся общеобразовательных учреждений»
* Письмо МО РФ от 20.04.2001 № 408/13-13 «Рекомендации по организации обучения в 1-х классах в адаптационный период»
* Приказ Минобразования России, Минздрава России, Госкомспорта России и РАО от 16.07.2002 № 2715/227/166/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации».
* Приказ Минобрнауки РФ от 03.06.2008. № 164 «О внесении измененений в ФКГОС РФ от 05.03.2004 № 1089»
* Письмо МО РФ «О введении третьего дополнительного часа физической культуры в образовательных учреждениях Российской Федерации от 12.08.2002 № 13-51-99/14
* Письмо МО РФ «О введении безотметочногообучения по физической культуре, изобразительному искусству, музыке» № 13-51-237/13 от 03.10.2003
* Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 № 06-499 «О проведении мониторинга физического развития обучающихся»
* Письмо МО РФ «О введении зачетов по физической культуре для учащихся выпускных классов (9-11) общеобразовательной школы» №142/11 от 3.02.1995.
* Приказ Минздрава РФ «Распределение школьников на медицинские группы» № 495, декабрь 1986.
* Методические рекомендации для учителей физической культуры по организации здоровьесберегающей деятельности в образовательных учреждениях / Под общ.ред. Е.Б. Евладовой. – М., 2009.

Вышеперечисленные документы можно найти на сайтах [www.mon.gov.ru](http://www.mon.gov.ru), [www.ed.gov.ru](http://www.ed.gov.ru).

* Письмо Департамента образования Администрации Ярославской области от 12.01.2006 г. №23/01-10 «О рабочих программах учебных курсов»
* Письмо Департамента образования Администрации Ярославской области от 31.01.2006 г. №244/01-10 «О переходе на новые стандарты»
* Приказ Департамента образования Администрации Ярославской области от 12.05.2006 г. №01-03/318 «Об утверждении регионального учебного плана»
* Письмо Департамента образования Администрации Ярославской области от 14.09.2006 г. № 01-10/2757 «О реализации БУП – 2004»
* Письмо Департамента образования и Департамента здравоохранения и фармации Ярославской области от 14.02.2008 №612/01-11 и № 745/02 «Об освобождении от занятий физической культурой, организации работы и аттестации обучающихся, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе»
* Письмо Департамента образования Ярославской области от 10.05.2007 № 881/01-10 «Об организации проведения дифференцированного зачета и государственной итоговой аттестации по физической культуре выпускников IX и XI классов общеобразовательных учреждений области»
* Письмо Департамента образования Ярославской области от 18.04.2007 № 637/01-10 «О проведении физкультурных минуток в общеобразовательных учреждениях области»
* Письмо Департамента образования Ярославской области от 30.12.2009 № 5359/01-10 «Об организации коррекционной работы в специальных коррекционных учреждениях, классах VII вида»
* Письмо Департамента образования Ярославской области от 17.05.2010 № 1888/01 – 10 «Об организации учебно-воспитательного процесса в общеобразовательных учреждениях в 2010/2011 учебном году»
* Методические рекомендации по освоению дисциплины «Физическая культура» за предыдущие года.

*Учебники, рекомендованные (допущенные) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию.*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Физическая культура – начальная школа** | | | |
|  | Лях В.И. Физическая культура | 1-4 | Просвещение |
|  | Матвеев А.П. Физическая культура | 1 | Просвещение |
|  | Матвеев А.П. Физическая культура | 2 | Просвещение |
|  | Матвеев А.П., Соболева Ю.М. Физическая культура | 3-4 | Просвещение |
| **Физическая культура – основная школа** | | | |
|  | Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. Физическая культура | 5-7 | Просвещение |
|  | Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура | 8-9 | Просвещение |
|  | Матвеев А.П. Физическая культура | 5 | Просвещение |
|  | Матвеев А.П. Физическая культура | 6-7 | Просвещение |
|  | Матвеев А.П. Физическая культура | 8-9 | Просвещение |
| **Физическая культура – средняя школа** | | | |
|  | Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура (базовый уровень) | 10-11 | Просвещение |

Все учебники по заключению Федерального экспертного совета Министерства образования и науки Российской Федерации соответствуют основным требованиям к содержанию, обеспечивают преемственность уровней образования

Целью физического воспитания в школе является 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 обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

* укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
* обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
* развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
* приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
* воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышение работоспособности и укрепления здоровья;
* содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психическихпроцессов и свойств личности.

**ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 5-9 КЛАССОВ**

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

* Содействие гармоническому 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 и кондиционных способностей;
* формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физичесиким упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
* выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
* углубление представлений об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдении правил техники безопасности во время занятий, оказание первой медицинской помощи при травмах;
* воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
* выработку организаторский навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
* формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
* воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
* содействия развитию психических процессов и обучения основам психическойсаморегуляции.

**УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ, ОКАНЧИВАЮЩИХ ОСНОВНУЮ ШКОЛУ**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**ЗНАТЬ:**

* основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
* особенности развития избранного вида спорта;
* педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям;
* биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
* физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках;
* возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств;
* психофункциональные особенности собственного организма;
* индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
* способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями;
* правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи.

**УМЕТЬ:**

* технически правильно осуществлять двигательные действия;
* проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
* контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений;
* управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками;
* соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями;
* пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

**ДЕМОНСТРИРОВАТЬ:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические  способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с | 9,2 | 10,2 |
| Силовые | Лазанье по канату на расстояние 6 м, с  Прыжок в длину с места, см  Поднимание туловища из положения лежа на спине ,руки за головой, кол-во раз | 12  180  \_ | \_  165  18 |
| К выносливости | Кроссовый бег 2 км  Передвижение на лыжах 2 км | 8 мин 50 с  16 мин 30 с | 10 мин 20 с  21 мин 00 с |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, с  Бросок малого мяча в стандартную мишень, м | 10,0  12,0 | 14,0  10,0 |

**УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ 11-15 ЛЕТ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Физические способности | Контрольное  упражнении (тест) | Воз  раст,  лет | Уровень | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, с | низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| 11  12  13  14  15 | 6,1-5,5  5,8-5,4  5,6-5,2  5,5-5,1  5,3-4,9 | 6,1-5,5  5,8-5,4  5,6-5,2  5,5-5,1  5,3-4,9 | 5,0 и ниже  4,9  4,8  4,7  4,5 | 6,4 и выше  6,3  6,2  6,2  6,0 | 6,3-5,7  6,2-5,5  6,0-5,4  5,9-5,4  5,8-5,3 | 5,1 и выше  5,0  5,0  4,9  4,9 |
| 2 | Координа-ционные | Челночный бег 3X10 м, с | 11  12  13  14  15 | 9,7 и выше  9,3  9,3  9,0  8,6 | 9,3-8,8  9,0-8,6  9,0-8,6  8,7-8,3  8,4-8,0 | 8,5 и ниже  8,3  8,3  8,0  7,7 | 10,1 и выше  10,0  10,0  9,9  9,7 | 9,7-9,3  9,6-9,1  9,5-9,0  9,4-9,0  9,3-8,8 | 8,9 и ниже  8,8  8,7  8,6  8,5 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 11  12  13  14  15 | 140 и ниже  145  150  160  175 | 160-180  165-180  170-190  180-195  190-205 | 195 и выше  200  205  210  220 | 130 и ниже  135  140  145  155 | 150-175  155-175  160-180  160-180  160-185 | 185 и выше  190  200  200  205 |
| 4 | Выносли-  вость | 6-минутный  бег, м | 11  12  13  14  15 | 900 и менее  950  1000  1050  1100 | 1000-1100  1100-1200  1150-1250  1200-1300  1250-1350 | 1300 и выше  1350  1400  1450  1500 | 700 и ниже  750  800  850  900 | 850-1000  900-1050  950-1100  1000-1150  1050-1200 | 1100 и выше  1150  1200  1250  1250  1300 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 11  12  13  14  15 | 2 и ниже | 6-8  6-8  5-7  7-9  8-10 | 10 и выше  10  9  11  12 | 4 и ниже  5  6  7  7 | 8-10  9-11  10-12  12-14  12-14 | 15 и выше  16  18  20  20 |
| 6 | Силовые | Подтяги-вание: на высокой перекладине из виса (мальчики); на низкой перекладине из виса лёжа (девочки), кол-во раз | 11  12  13  14  15 | 1  1  12  3 | 4-5  4-6  5-6  6-7  7-8 | 6 и выше  7  8  9  10 | 4 и ниже  4  5  5  5 | 10-14  11-15  12-15  13-15  12-13 | 19 и выше  20  19  17  16 |