

**Аннотация**  
**к рабочей программе учебного предмета «Физическая культура»**  
**2021/2022 учебный год.**

Программа отражает основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности: теоретической, практической и физической подготовленности учащихся.

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год (3 часа в неделю).

**Настоящая рабочая программа составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами и инструктивно-методическими документами:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. Федерального закона от 07.03.2018 № 56-ФЗ).
2. Постановление Правительства Российской Федерации от 15 апреля 2014 года № 302 «Об утверждении Государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта».
3. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 № 540 «Об утверждении положения «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне».
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 07.08.2009 № 1101-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года».
5. Приказ Минпросвещения России от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
6. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897;
7. Изменения в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования, утвержденные приказом Министерства образования и науки Российской Федерации: от 29.12.2014 № 1644; от 13.12.2015 № 1577;
8. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 (в редакции приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1645; от 31.12.2015 № 1578; от 29.06.2017 № 613);
9. Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи, утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28;
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».
11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к

использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность» (с изменениями, внесенными приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 23.12.2020 № 766).

12. Методические указания Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации и Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 октября 2009 г. № ВП-П12-41 «Об использовании спортивных объектов в качестве межшкольных центров для проведения школьных уроков физической культуры и внешкольной спортивной работы».

13. Письмо Минобрнауки России от 28.12.2011 № 19-337 «О введении третьего часа физической культуры».

14. Письмо Минобрнауки России от 30.05.2012 № МД-583/19 «О методических рекомендациях «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой учащихся с отклонениями в состоянии здоровья».

15. Письмо Минобрнауки России от 18.10.2013 № ВК-710/09 «О Рекомендациях по безопасности эксплуатации физкультурно-спортивных сооружений общеобразовательных организаций, спортивного оборудования и инвентаря при организации и проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с обучающимися».

16. Письмо Минобрнауки России от 15.07.2014 № 08-888 «Об аттестации учащихся общеобразовательных организаций по учебному предмету «Физическая культура».

17. Письмо Минобрнауки России от 08.10.2010 № ИК-1494/19 «О введении третьего часа физической культуры» (вместе с «Методическими рекомендациями о введении третьего часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки учащихся общеобразовательных организаций Российской Федерации»).

18. Письмо Минобрнауки России от 27.11.2015 N 08-2228 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по профилактике травматизма на занятиях физической культурой и спортом в общеобразовательных организациях Российской Федерации»).

19. Письмо Минобрнауки России от 2 декабря 2015 г. № 08-1447 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с методическими рекомендациями по механизмам учета результатов выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) при осуществлении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету «Физическая культура»).

**Для реализации рабочей программы используется учебно-методический комплекс:**

5-7 класс	Физическая культура. 5—7 классы Учебник для общеобразовательных организаций. /Под редакцией М. Я. Виленского. Просвещение 2015.-239с.
8-9 класс	Физическая культура. 8-9 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2019. — 256 с.
10-11 класс	Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.:

### Цели и задачи курса:

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, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

### Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы (в том числе с учетом рабочей программы воспитания)

#### 5-11 классы

№	Содержание учебной программы основного общего образования по предмету «физическая культура»	Сроки освоения/количество часов						
		5	6	7	8	9	10	11
1.	<b>Физическая культура как область знаний</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
1.1	История и современное развитие физической культуры	3	3	3	3	3	3	3
1.2	Современное представление о физической культуре (основные понятия)	1	1	1	1	1	1	1
2.	<b>Физическая культура человека</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
3.	<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
3.1	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	3	3	3	3	3	3	3
3.2	Оценка эффективности занятий физической культурой	2	2	2	2	2	2	2
4.	<b>Физическое совершенствование</b>	<b>88</b>	<b>88</b>	<b>88</b>	<b>88</b>	<b>88</b>	<b>88</b>	<b>88</b>
4.1	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
4.2	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>75</b>

4.2.1	Гимнастика с основами акробатики	9	9	9	9	9	9	9
4.2.2	Легкая атлетика	12	12	12	12	12	12	12
4.2.3	Лыжные гонки	18	18	18	18	18	18	18
3.2.4	Баскетбол	16	16	16	16	16	16	16
4.2.5	Волейбол	20	20	20	20	20	20	20
4.3	<i>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</i>	5	5	5	5	5	5	5
	<b>ИТОГО</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>

### **Периодичность и формы текущего контроля и промежуточной аттестации.**

На уроках физической культуры используется следующие виды контроля.

1. *Предварительный контроль* проводится обычно в начале учебного года (учебной четверти). Он предназначен для изучения состава занимающихся (состояние здоровья, физическая подготовленность, спортивная квалификация) и определения готовности учащихся к предстоящим занятиям (к усвоению нового учебного материала или выполнению нормативных требований учебной программы).

2. *Оперативный контроль* предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного урока с целью целесообразного чередования нагрузки и отдыха. Контроль за оперативным состоянием занимающихся (например, за готовностью к выполнению очередного упражнения, очередной попытки в беге, прыжках, к повторному прохождению отрезка лыжной дистанции и т.п.) осуществляется по таким показателям, как дыхание, работоспособность, самочувствие, ЧСС и т.п. Данные оперативного контроля позволяют оперативно регулировать динамику нагрузки на занятии.

3. *Текущий контроль* проводится для определения реакции организма занимающихся на нагрузку после занятия. С его помощью определяют время восстановления работоспособности занимающихся после разных (по величине, направленности) физических нагрузок. Данные текущего состояния занимающихся служат основой для планирования содержания ближайших занятий и величины физических нагрузок в них.

4. *Этапный контроль* служит для получения информации о кумулятивном (суммарном) тренировочном эффекте, полученном на протяжении одной учебной четверти. С его помощью определяют правильность выбора и применения различных средств, методов, дозирования физических нагрузок занимающихся.

5. *Итоговый контроль* проводится в конце учебного года для определения успешности выполнения годового плана-графика учебного процесса, степени решения поставленных задач, выявления положительных и отрицательных сторон процесса физического воспитания и его составляющих.

Также на уроках физической культуры применяются следующие методы контроля: педагогическое наблюдение, опросы, прием учебных нормативов, тестирование, контрольные и другие соревнования, хронометрирование занятия, определение динамики физической нагрузки на занятии по ЧСС и др.