**Аннотация**

**к рабочей программе по физической культуре в 1-4 классах**

**2022-2023 уч. год**

Программа «Физическая культура» для 1-4 классов разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, примерной программы по физической культуре Федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования и авторской программы «Физическая культура 1-4 классы»В.И. Ляха (М, «Просвещение»).

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.

Место учебного предмета в учебном плане. Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ на изучение физической культуры в начальной школе выделяется 305ч, из них в 1 классе 99ч (3ч в неделю, 33 учебные недели), по 68ч во 2 - 4 классах (2ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

Структура курса. Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» ((информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

**1 класс**

**Знания о физической культуре (1час)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Класс** | **Раздел** | **Количество часов** | **Уроки контролирующего характера** | **Воспитательный потенциал урока** | **ЦОР** |
| **1 класс** | Легкая атлетика (12 часов)  Подвижные и спортивные игры (15 часов)  Гимнастика (9 часов)  Способы физкультурной деятельности (3 часа)  Знания о физической культуре (3 часа)  Гимнастика с основами акробатики (9 часов)  Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 часа)  Лыжные гонки (12 час)  Плавание (2 часов) | **18**  **25**  **18**  **3**  **4**  **4**  **2**  **21**  **5** |  | **- Повышение двигательной активности**  **- Повышенный эмоциональный фон**  **- Волевые усилия**  **- развитие речи**  **- воспитание стремления к здоровому образу жизни**  **-воспитание культуры безопасного отношения к себе, к окружающему миру**  **- формирование и сплочение классных коллективов**  **-воспитание товарищества, взаимовыручки, милосердия** | [**https://infourok.ru/programma-kursa-legkaya-atletika-klassi-3917099.html**](https://infourok.ru/programma-kursa-legkaya-atletika-klassi-3917099.html)  [**https://infourok.ru/podvizhnie-igri-klassi-773829.html**](https://infourok.ru/podvizhnie-igri-klassi-773829.html)  [**https://infourok.ru/programma-gimnastika-klass-3209115.html**](https://infourok.ru/programma-gimnastika-klass-3209115.html)  [**https://infourok.ru/programma-po-fizicheskoy-kulture-dlya-klassov-1587916.html**](https://infourok.ru/programma-po-fizicheskoy-kulture-dlya-klassov-1587916.html)  [**https://infourok.ru/osnovy\_znaniy\_po\_fizicheskoy\_kulture\_dlya\_1-4\_klassov-508151.htm**](https://infourok.ru/osnovy_znaniy_po_fizicheskoy_kulture_dlya_1-4_klassov-508151.htm)  [**https://infourok.ru/gimnastika-s-elementami-akrobatiki-klass-330319.html**](https://infourok.ru/gimnastika-s-elementami-akrobatiki-klass-330319.html)  [**https://infourok.ru/programma-fgos-klass-po-fizkulture-2587780.html**](https://infourok.ru/programma-fgos-klass-po-fizkulture-2587780.html)  [**https://infourok.ru/lizhniy-sport-dlya-obuchayuschihsya-klass-1154728.html**](https://infourok.ru/lizhniy-sport-dlya-obuchayuschihsya-klass-1154728.html)  [**https://infourok.ru/plavanie-dlya-uchaschihsya-klassov-396784.html**](https://infourok.ru/plavanie-dlya-uchaschihsya-klassov-396784.html) |
| 2 класс | Знания о физической культуре (3 часа) Легкая атлетика (16 часов)  Подвижные и спортивные игры (13 часов)  Гимнастика с основами акробатики (13 часов)  Способы двигательной (физкультурной) деятельности (3 часа)  Лыжные гонки (14 часов)  Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 час)  Плавание (4 часов) | **3**  **16**  **13**  **13**  **3**  **14**  **2**  **4** | **6**  **1**  **3**  **1**  **1** | **- Повышение двигательной активности**  **- Повышенный эмоциональный фон**  **- Волевые усилия**  **- развитие речи**  **- воспитание стремления к здоровому образу жизни**  **-воспитание культуры безопасного отношения к себе, к окружающему миру**  **- формирование и сплочение классных коллективов**  **-воспитание товарищества, взаимовыручки, милосердия** | [**https://infourok.ru/osnovy\_znaniy\_po\_fizicheskoy\_kulture\_dlya\_1-4\_klassov-508151.htm**](https://infourok.ru/osnovy_znaniy_po_fizicheskoy_kulture_dlya_1-4_klassov-508151.htm)  [**https://infourok.ru/programma-kursa-legkaya-atletika-klassi-3917099.html**](https://infourok.ru/programma-kursa-legkaya-atletika-klassi-3917099.html)  [**https://infourok.ru/podvizhnie-igri-klassi-773829.html**](https://infourok.ru/podvizhnie-igri-klassi-773829.html)  [**https://infourok.ru/gimnastika-s-elementami-akrobatiki-klass-330319.html**](https://infourok.ru/gimnastika-s-elementami-akrobatiki-klass-330319.html)  [**https://infourok.ru/programma-po-fizicheskoy-kulture-dlya-klassov-1587916.html**](https://infourok.ru/programma-po-fizicheskoy-kulture-dlya-klassov-1587916.html)  [**https://infourok.ru/lizhniy-sport-dlya-obuchayuschihsya-klass-1154728.html**](https://infourok.ru/lizhniy-sport-dlya-obuchayuschihsya-klass-1154728.html)  [**https://infourok.ru/programma-fgos-klass-po-fizkulture-2587780.html**](https://infourok.ru/programma-fgos-klass-po-fizkulture-2587780.html)  [**https://infourok.ru/plavanie-dlya-uchaschihsya-klassov-396784.html**](https://infourok.ru/plavanie-dlya-uchaschihsya-klassov-396784.html) |
| **3 класс** | Знания о физической культуре (3 часа)  Легкая атлетика (16 часов)  Подвижные и спортивные игры (13 часов)  Гимнастика с основами акробатики (13 часов)  Способы двигательной (физкультурной) деятельности (3 часа)  Лыжные гонки (14 часов)  Плавание (4 часов)  **Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 часа)** | **3**  **16**  **13**  **13**  **3**  **14**  **4**  **2** | **4**  **5**  **2** | **- Повышение двигательной активности**  **- Повышенный эмоциональный фон**  **- Волевые усилия**  **- развитие речи**  **- воспитание стремления к здоровому образу жизни**  **-воспитание культуры безопасного отношения к себе, к окружающему миру**  **- формирование и сплочение классных коллективов**  **-воспитание товарищества, взаимовыручки, милосердия** | [**https://infourok.ru/osnovy\_znaniy\_po\_fizicheskoy\_kulture\_dlya\_1-4\_klassov-508151.htm**](https://infourok.ru/osnovy_znaniy_po_fizicheskoy_kulture_dlya_1-4_klassov-508151.htm)  [**https://infourok.ru/programma-kursa-legkaya-atletika-klassi-3917099.html**](https://infourok.ru/programma-kursa-legkaya-atletika-klassi-3917099.html)  [**https://infourok.ru/podvizhnie-igri-klassi-773829.html**](https://infourok.ru/podvizhnie-igri-klassi-773829.html)  [**https://infourok.ru/gimnastika-s-elementami-akrobatiki-klass-330319.html**](https://infourok.ru/gimnastika-s-elementami-akrobatiki-klass-330319.html)  [**https://infourok.ru/programma-po-fizicheskoy-kulture-dlya-klassov-1587916.html**](https://infourok.ru/programma-po-fizicheskoy-kulture-dlya-klassov-1587916.html)  [**https://infourok.ru/lizhniy-sport-dlya-obuchayuschihsya-klass-1154728.html**](https://infourok.ru/lizhniy-sport-dlya-obuchayuschihsya-klass-1154728.html)  [**https://infourok.ru/plavanie-dlya-uchaschihsya-klassov-396784.html**](https://infourok.ru/plavanie-dlya-uchaschihsya-klassov-396784.html)  [**https://infourok.ru/programma-fgos-klass-po-fizkulture-2587780.html**](https://infourok.ru/programma-fgos-klass-po-fizkulture-2587780.html) |
| **4 класс** | Знания о физической культуре (3 часа)  Легкая атлетика (16 часов)  Подвижные и спортивные игры (9 часов)  Гимнастика с основами акробатики (17 часов)  Способы двигательной (физкультурной) деятельности (2 часа)  Лыжные гонки (14 часов)  Физкультурно-оздоровительная деятельность (3 часа)  Плавание (6 часов) | **3**  **16**    **9**  **17**  **2**  **14**  **3**  **4** | **10**  **6**  **2** | **- Повышение двигательной активности**  **- Повышенный эмоциональный фон**  **- Волевые усилия**  **- развитие речи**  **- воспитание стремления к здоровому образу жизни**  **-воспитание культуры безопасного отношения к себе, к окружающему миру**  **- формирование и сплочение классных коллективов**  **-воспитание товарищества, взаимовыручки, милосердия** | [**https://infourok.ru/osnovy\_znaniy\_po\_fizicheskoy\_kulture\_dlya\_1-4\_klassov-508151.htm**](https://infourok.ru/osnovy_znaniy_po_fizicheskoy_kulture_dlya_1-4_klassov-508151.htm)  [**https://infourok.ru/programma-kursa-legkaya-atletika-klassi-3917099.html**](https://infourok.ru/programma-kursa-legkaya-atletika-klassi-3917099.html)  [**https://infourok.ru/podvizhnie-igri-klassi-773829.html**](https://infourok.ru/podvizhnie-igri-klassi-773829.html)  [**https://infourok.ru/gimnastika-s-elementami-akrobatiki-klass-330319.html**](https://infourok.ru/gimnastika-s-elementami-akrobatiki-klass-330319.html)  [**https://infourok.ru/programma-po-fizicheskoy-kulture-dlya-klassov-1587916.html**](https://infourok.ru/programma-po-fizicheskoy-kulture-dlya-klassov-1587916.html)  [**https://infourok.ru/lizhniy-sport-dlya-obuchayuschihsya-klass-1154728.html**](https://infourok.ru/lizhniy-sport-dlya-obuchayuschihsya-klass-1154728.html)  [**https://infourok.ru/programma-fgos-klass-po-fizkulture-2587780.html**](https://infourok.ru/programma-fgos-klass-po-fizkulture-2587780.html)  [**https://infourok.ru/plavanie-dlya-uchaschihsya-klassov-396784.html**](https://infourok.ru/plavanie-dlya-uchaschihsya-klassov-396784.html) |

**Аннотация**

**к рабочей программе по физической культуре в 5-9 классах 2022-2023 уч. год**

Программа по предмету «Физическая культура» для 5 – 9 класса разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и примерной программой основного общего образования по физической культуре, с учетом комплексной программы физического воспитания учащихся В. И. Ляха, А. А. Зданевича.

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 основной школе данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели образовательный процесс в основной школе 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;
* освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, 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.

Ориентируясь на решение задач образования школьников по физической культуре, настоящая рабочая программа в своём предметном содержании направлена на:

* реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;
* реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
* соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
* расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
* усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Место учебного предмета в учебном плане. По приказу Минобрнауки от 30 августа 2010г №889 на изучение физической культуры в основной школе выделяется еще 1 ч в неделю.

В соответствии с требованиями СанПиН 2.4.2.2821-10 и письмом Департамента образования Ярославской области от 24.05.2011 г. № 1589/01-10 количество часов в неделю, отведенное на изучение предмета «Физическая культура» в 5-9 классах следующее

5 класс -68 часа (2 часа в неделю), 34 учебные недели

6 класс -68 часа (2 часа в неделю), 34 учебные недели

7 класс -68 часа (2 часа в неделю), 34 учебные недели

8 класс -68 часа (2 часа в неделю), 34 учебные недели

9 класс -68 часа (2 часа в неделю), 34 учебные недели

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Класс** | **Раздел** | **Количество часов** | **Уроки контролирующего характера** | **Воспитательный потенциал урока** | **ЦОР** |
| **5 класс** | Способы двигательной (физкультурной) деятельности (3 час) | **3** |  | **- Повышение двигательной активности**  **- Повышенный эмоциональный фон**  **- Волевые усилия**  **- развитие речи**  **- воспитание стремления к здоровому образу жизни**  **-воспитание культуры безопасного отношения к себе, к окружающему миру**  **- формирование и сплочение классных коллективов**  **-воспитание товарищества, взаимовыручки, милосердия** | [**https://infourok.ru/programma-po-fizicheskoy-kulture-po-fgos-klass-1163159.html**](https://infourok.ru/programma-po-fizicheskoy-kulture-po-fgos-klass-1163159.html) |
| Легкая атлетика (15 часов) | **15** | **5** | [**https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-fgos-klass-legkaya-atletika-1132171.html**](https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-fgos-klass-legkaya-atletika-1132171.html) |
| Лапта (3 часа) | **3** | **1** | [**https://infourok.ru/sportivnaya-igra-lapta-klass-2476444.html**](https://infourok.ru/sportivnaya-igra-lapta-klass-2476444.html) |
| Баскетбол (9 часов) | **9** | **2** | [**https://infourok.ru/programma-po-basketbolu-klass-976185.html**](https://infourok.ru/programma-po-basketbolu-klass-976185.html) |
| Знания о физической культуре (2 часа) | **2** |  | [**https://infourok.ru/uchebnaya-programma-fizicheskaya-kultura-klassi-1307773.html**](https://infourok.ru/uchebnaya-programma-fizicheskaya-kultura-klassi-1307773.html) |
| Способы двигательной (физкультурной) деятельности (2 час) | **2** |  | [**https://infourok.ru/programma-po-fizicheskoy-kulture-po-fgos-klass-1163159.html**](https://infourok.ru/programma-po-fizicheskoy-kulture-po-fgos-klass-1163159.html) |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час) | **1** |  | [**https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-vneurochnoy-deyatelnosti-sportivnoozdorovitelnoe-napravlenie-sportivnie-igri-klassi-3196908.html**](https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-vneurochnoy-deyatelnosti-sportivnoozdorovitelnoe-napravlenie-sportivnie-igri-klassi-3196908.html) |
| Гимнастика с основами акробатики (11 часов) | **11** | **3** | [**https://infourok.ru/gimnastika-s-osnovami-akrobatiki-3096403.html**](https://infourok.ru/gimnastika-s-osnovami-akrobatiki-3096403.html) |
| Лыжные гонки (14 час) | **14** | **5** | [**https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-lizhnaya-podgotovka-klass-562912.html**](https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-lizhnaya-podgotovka-klass-562912.html) |
| Волейбол (5 часов) | **5** | **2** | [**https://infourok.ru/programma-voleybol-dlya-klassov-1590765.html**](https://infourok.ru/programma-voleybol-dlya-klassov-1590765.html) |
| Туризм (1 час) | **1** |  | [**https://infourok.ru/konspekt-uroka-fizkultury-po-teme-turizm-vyazanie-turisticheskih-uzlov-9-klass-5086819.html**](https://infourok.ru/konspekt-uroka-fizkultury-po-teme-turizm-vyazanie-turisticheskih-uzlov-9-klass-5086819.html) |
| Футбол (2часа) | **2** | **1** | [**https://infourok.ru/rabochaya-programma-futbol-kl-3408786.html**](https://infourok.ru/rabochaya-programma-futbol-kl-3408786.html) |
| 6 класс | Легкая атлетика (15 часов) | **15** | **5** | **- Повышение двигательной активности**  **- Повышенный эмоциональный фон**  **- Волевые усилия**  **- развитие речи**  **- воспитание стремления к здоровому образу жизни**  **-воспитание культуры безопасного отношения к себе, к окружающему миру**  **- формирование и сплочение классных коллективов**  **-воспитание товарищества, взаимовыручки, милосердия** | [**https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-fgos-klass-legkaya-atletika-1132171.html**](https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-fgos-klass-legkaya-atletika-1132171.html) |
| Футбол (2 часа) | **2** | **1** | [**https://infourok.ru/rabochaya-programma-futbol-kl-3408786.html**](https://infourok.ru/rabochaya-programma-futbol-kl-3408786.html) |
| Знания о физической культуре (5 час) | **5** |  | [**https://infourok.ru/uchebnaya-programma-fizicheskaya-kultura-klassi-1307773.html**](https://infourok.ru/uchebnaya-programma-fizicheskaya-kultura-klassi-1307773.html) |
| Волейбол (6 часов) | **6** | **2** | [**https://infourok.ru/programma-voleybol-dlya-klassov-1590765.html**](https://infourok.ru/programma-voleybol-dlya-klassov-1590765.html) |
| Способы двигательной (физкультурной) деятельности (2 час) | **2** |  | [**https://infourok.ru/programma-po-fizicheskoy-kulture-po-fgos-klass-1163159.html**](https://infourok.ru/programma-po-fizicheskoy-kulture-po-fgos-klass-1163159.html) |
| Гимнастика (11 часов) | **11** | **3** | [**https://infourok.ru/gimnastika-s-osnovami-akrobatiki-3096403.html**](https://infourok.ru/gimnastika-s-osnovami-akrobatiki-3096403.html) |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час) | **1** |  | [**https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-vneurochnoy-deyatelnosti-sportivnoozdorovitelnoe-napravlenie-sportivnie-igri-klassi-3196908.html**](https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-vneurochnoy-deyatelnosti-sportivnoozdorovitelnoe-napravlenie-sportivnie-igri-klassi-3196908.html) |
| Лыжные гонки (14 час) | **14** | **4** | [**https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-lizhnaya-podgotovka-klass-562912.html**](https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-lizhnaya-podgotovka-klass-562912.html) |
| Баскетбол (8 часов) | **8** | **3** | [**https://infourok.ru/programma-po-basketbolu-klass-976185.html**](https://infourok.ru/programma-po-basketbolu-klass-976185.html) |
| Лапта (4 часов) | **4** | **1** | [**https://infourok.ru/sportivnaya-igra-lapta-klass-2476444.html**](https://infourok.ru/sportivnaya-igra-lapta-klass-2476444.html) |
| **7 класс** | Знания о физической культуре (3 час) | **3** |  | **- Повышение двигательной активности**  **- Повышенный эмоциональный фон**  **- Волевые усилия**  **- развитие речи**  **- воспитание стремления к здоровому образу жизни**  **-воспитание культуры безопасного отношения к себе, к окружающему миру**  **- формирование и сплочение классных коллективов**  **-воспитание товарищества, взаимовыручки, милосердия** | [**https://infourok.ru/uchebnaya-programma-fizicheskaya-kultura-klassi-1307773.html**](https://infourok.ru/uchebnaya-programma-fizicheskaya-kultura-klassi-1307773.html) |
| Легкая атлетика (16 часов) | **16** | **5** | [**https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-fgos-klass-legkaya-atletika-1132171.html**](https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-fgos-klass-legkaya-atletika-1132171.html) |
| Футбол (2 часа) | **2** | **1** | [**https://infourok.ru/rabochaya-programma-futbol-kl-3408786.html**](https://infourok.ru/rabochaya-programma-futbol-kl-3408786.html) |
| Волейбол (7 часов) | **7** | **2** | [**https://infourok.ru/programma-voleybol-dlya-klassov-1590765.html**](https://infourok.ru/programma-voleybol-dlya-klassov-1590765.html) |
| Гимнастика с основами акробатики (12 часов) | **12** | **3** | [**https://infourok.ru/gimnastika-s-osnovami-akrobatiki-3096403.html**](https://infourok.ru/gimnastika-s-osnovami-akrobatiki-3096403.html) |
| Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час) | **1** |  | [**https://infourok.ru/programma-po-fizicheskoy-kulture-po-fgos-klass-1163159.html**](https://infourok.ru/programma-po-fizicheskoy-kulture-po-fgos-klass-1163159.html) |
| Лыжные гонки (14 час) | **14** | **4** | [**https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-lizhnaya-podgotovka-klass-562912.html**](https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-lizhnaya-podgotovka-klass-562912.html) |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 час) | **2** |  | [**https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-vneurochnoy-deyatelnosti-sportivnoozdorovitelnoe-napravlenie-sportivnie-igri-klassi-3196908.html**](https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-vneurochnoy-deyatelnosti-sportivnoozdorovitelnoe-napravlenie-sportivnie-igri-klassi-3196908.html) |
| Баскетбол (8 часов) | **8** | **3** | [**https://infourok.ru/programma-po-basketbolu-klass-976185.html**](https://infourok.ru/programma-po-basketbolu-klass-976185.html) |
| Лапта (3 часов) | **3** | **1** | [**https://infourok.ru/sportivnaya-igra-lapta-klass-2476444.html**](https://infourok.ru/sportivnaya-igra-lapta-klass-2476444.html) |
| **8 класс** | Знания о физической культуре (1час) | **1** |  | **- Повышение двигательной активности**  **- Повышенный эмоциональный фон**  **- Волевые усилия**  **- развитие речи**  **- воспитание стремления к здоровому образу жизни**  **-воспитание культуры безопасного отношения к себе, к окружающему миру**  **- формирование и сплочение классных коллективов**  **-воспитание товарищества, взаимовыручки, милосердия** | [**https://infourok.ru/uchebnaya-programma-fizicheskaya-kultura-klassi-1307773.html**](https://infourok.ru/uchebnaya-programma-fizicheskaya-kultura-klassi-1307773.html) |
| Легкая атлетика (18 часов) | **18** | **5** |  |
| Волейбол (10 часов) | **10** | **3** |  |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 час) | **2** |  | [**https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-vneurochnoy-deyatelnosti-sportivnoozdorovitelnoe-napravlenie-sportivnie-igri-klassi-3196908.html**](https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-vneurochnoy-deyatelnosti-sportivnoozdorovitelnoe-napravlenie-sportivnie-igri-klassi-3196908.html) |
| Гимнастика (11 часов) | **11** | **3** | [**https://infourok.ru/gimnastika-s-osnovami-akrobatiki-3096403.html**](https://infourok.ru/gimnastika-s-osnovami-akrobatiki-3096403.html) |
| Способы двигательной (физкультурной) деятельности (3часа) | **3** |  | [**https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-fgos-klass-legkaya-atletika-1132171.html**](https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-fgos-klass-legkaya-atletika-1132171.html) |
| Лыжные гонки (14 час) | **14** | **4** | [**https://infourok.ru/programma-voleybol-dlya-klassov-1590765.html**](https://infourok.ru/programma-voleybol-dlya-klassov-1590765.html) |
| Баскетбол (8 часов) | **8** | **3** | [**https://infourok.ru/programma-po-basketbolu-klass-976185.html**](https://infourok.ru/programma-po-basketbolu-klass-976185.html) |
| Футбол (1 час) | **1** |  | [**https://infourok.ru/rabochaya-programma-futbol-kl-3408786.html**](https://infourok.ru/rabochaya-programma-futbol-kl-3408786.html) |
| **9 класс** | Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час) | **1** |  | **- Повышение двигательной активности**  **- Повышенный эмоциональный фон**  **- Волевые усилия**  **- развитие речи**  **- воспитание стремления к здоровому образу жизни**  **-воспитание культуры безопасного отношения к себе, к окружающему миру**  **- формирование и сплочение классных коллективов**  **-воспитание товарищества, взаимовыручки, милосердия** | [**https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-vneurochnoy-deyatelnosti-sportivnoozdorovitelnoe-napravlenie-sportivnie-igri-klassi-3196908.html**](https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-vneurochnoy-deyatelnosti-sportivnoozdorovitelnoe-napravlenie-sportivnie-igri-klassi-3196908.html) |
| Легкая атлетика (16 часов) | **16** | **5** | [**https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-fgos-klass-legkaya-atletika-1132171.html**](https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-fgos-klass-legkaya-atletika-1132171.html) |
| Волейбол (12 часов) | **12** | **3** | [**https://infourok.ru/programma-voleybol-dlya-klassov-1590765.html**](https://infourok.ru/programma-voleybol-dlya-klassov-1590765.html) |
| Гимнастика (11 часов) | **11** | **3** | [**https://infourok.ru/gimnastika-s-osnovami-akrobatiki-3096403.html**](https://infourok.ru/gimnastika-s-osnovami-akrobatiki-3096403.html) |
| Лыжные гонки (14 час) | **14** | **4** | [**https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-lizhnaya-podgotovka-klass-562912.html**](https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-lizhnaya-podgotovka-klass-562912.html) |
| Способы двигательной (физкультурной) деятельности (2час) | **2** |  | [**https://infourok.ru/programma-po-fizicheskoy-kulture-po-fgos-klass-1163159.html**](https://infourok.ru/programma-po-fizicheskoy-kulture-po-fgos-klass-1163159.html) |
| Знания о физической культуре (3 час) | **3** |  | [**https://infourok.ru/uchebnaya-programma-fizicheskaya-kultura-klassi-1307773.html**](https://infourok.ru/uchebnaya-programma-fizicheskaya-kultura-klassi-1307773.html) |
| Баскетбол (9 часов) | **9** | **3** | [**https://infourok.ru/programma-po-basketbolu-klass-976185.html**](https://infourok.ru/programma-po-basketbolu-klass-976185.html) |

Аннотация к рабочей программе по физической культуре в 10-11 классах 2022-2023уч.год

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов составлена на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательных учреждений. Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич, разработанной на основе государственного стандарта основного общего образования и минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся основной школы по физической культуре. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации, 2-е издание, Москва: «Просвещение» 2005 год.

В рабочей программе используются Базисный учебный план, утвержденный приказом Минобразования РФ № 1312 от 09.03.2004.

Программа рассчитана на 204 часа: 10 класс-102 часов, 11 класс-102 часов.

**ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ  
10-11 КЛАССОВ НАПРАВЛЕНЫ НА:**

* *Содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;*
* *Формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности,*
* *Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях,*
* *Дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей;*
* *Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культурой для будущей, трудовой деятельности, подготовку к службе в армии;*
* *Закрепление потребностей к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;*
* *Формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, выдержки, самообладания;*
* *Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции*.

Учебно-методический комплект:

1. Под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича. Учебник по физической культуре дляучащихся10-11 классов общеобразовательных учреждений. 3-е издание, Москва: «Просвещение» 2008 год.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Класс** | **Раздел** | **Количество часов** | **Уроки контролирующего характера** | **Воспитательный потенциал урока** | **ЦОР** |
| **10 класс** | Спортивные игры  Гимнастика  Легкая атлетика  Лыжная подготовка  Элементы единоборств | **31**  **18**  **27**  **23**  **3** | **6**  **5**  **6**  **15** | **- Повышение двигательной активности**  **- Повышенный эмоциональный фон**  **- Волевые усилия**  **- развитие речи**  **- воспитание стремления к здоровому образу жизни**  **-воспитание культуры безопасного отношения к себе, к окружающему миру**  **- формирование и сплочение классных коллективов**  **-воспитание товарищества, взаимовыручки, милосердия** | [**https://infourok.ru/sportivnye-igry-dlya-10-11-klassov-4847386.html**](https://infourok.ru/sportivnye-igry-dlya-10-11-klassov-4847386.html)  [**https://infourok.ru/urok-gimnastika-klass-874708.html**](https://infourok.ru/urok-gimnastika-klass-874708.html)  [**https://infourok.ru/konspekt-po-fizkulture-klass-legkaya-atletika-726245.html**](https://infourok.ru/konspekt-po-fizkulture-klass-legkaya-atletika-726245.html)  [**https://infourok.ru/urok-lizhnaya-podgotovka-v-klassah-2511044.html**](https://infourok.ru/urok-lizhnaya-podgotovka-v-klassah-2511044.html)  [**https://infourok.ru/user/n-n-n17/page/elementy-edinoborstv1**](https://infourok.ru/user/n-n-n17/page/elementy-edinoborstv1) |
| 11 класс | Спортивные игры  Гимнастика  Легкая атлетика  Лыжная подготовка  Элементы единоборств  Плавание | **31**  **18**  **27**  **20**  **3**  **3** | **4**  **6**  **13**  **9** | **- Повышение двигательной активности**  **- Повышенный эмоциональный фон**  **- Волевые усилия**  **- развитие речи**  **- воспитание стремления к здоровому образу жизни**  **-воспитание культуры безопасного отношения к себе, к окружающему миру**  **- формирование и сплочение классных коллективов**  **-воспитание товарищества, взаимовыручки, милосердия** | [**https://infourok.ru/sportivnye-igry-dlya-10-11-klassov-4847386.html**](https://infourok.ru/sportivnye-igry-dlya-10-11-klassov-4847386.html)  [**https://infourok.ru/urok-gimnastika-klass-874708.html**](https://infourok.ru/urok-gimnastika-klass-874708.html)  [**https://infourok.ru/konspekt-po-fizkulture-klass-legkaya-atletika-726245.html**](https://infourok.ru/konspekt-po-fizkulture-klass-legkaya-atletika-726245.html)  [**https://infourok.ru/urok-lizhnaya-podgotovka-v-klassah-2511044.html**](https://infourok.ru/urok-lizhnaya-podgotovka-v-klassah-2511044.html)  [**https://infourok.ru/user/n-n-n17/page/elementy-edinoborstv1**](https://infourok.ru/user/n-n-n17/page/elementy-edinoborstv1)  [**https://infourok.ru/ktp-po-plavaniyu-klass-1216901.html**](https://infourok.ru/ktp-po-plavaniyu-klass-1216901.html) |