

**ЧАСТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«МЕЖДУНАРОДНАЯ ШКОЛА АЛЛА ПРИМА»**

344022, г. Ростов-на-Дону, ул. Станиславского, 165

---

**АННОТАЦИЯ**

**к рабочей программе «Физическая культура» 1-4 класс**

**1. Общая характеристика дисциплины**

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 1–4 классов разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО). Программа направлена на формирование разносторонне физически развитой личности, способной использовать ценности физической культуры для укрепления здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Программа обеспечивает преемственность с дошкольным и основным общим образованием, создавая основу для дальнейшего физического развития и формирования здорового образа жизни.

**2. Цель и задачи**

- Формирование знаний о физической культуре и её роли в жизни человека.
- Развитие физических качеств (гибкость, координация, сила, выносливость) через гимнастические, игровые, туристические и спортивные упражнения.
- Воспитание устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и регулярным занятиям физической культурой.
- Подготовка обучающихся к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**3. Структура программы**

Программа включает следующие разделы:

- Пояснительная записка с требованиями к результатам обучения.
- Содержание курса с перечнем тем и распределением часов.
- Тематическое планирование с видами учебной деятельности.
- Рекомендации по оснащению учебного процесса.

**4. Содержание рабочей программы**

Программа включает следующие разделы:

1. **Знания о физической культуре** – основы здорового образа жизни, правила безопасности, история физической культуры и спорта.

2. **Способы физкультурной деятельности** – самостоятельные занятия, контроль физического развития, организация игр и эстафет.
3. **Физическое совершенствование** – упражнения для развития физических качеств, освоение жизненно важных навыков (плавание, гимнастика, туризм), участие в подвижных и спортивных играх.

**Методические особенности:**

- Учет возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.
- Использование игровых и соревновательных методов для повышения мотивации.
- Интеграция теоретических знаний с практическими умениями.
- Применение принципов систематичности, доступности и наглядности.

**5. Количество часов**

Программа рассчитана на 102 часа в 1 классе (3 часа в неделю) и по 68 часов во 2–4 классах (2 часа в неделю). Включает тематическое и поурочное планирование с указанием дат проведения занятий.

**6. Формы контроля**

- Текущий: выполнение упражнений, тестирование физических качеств.
- Промежуточный: контрольные нормативы, игровая практика.
- Итоговый: сдача норм ГТО, защита проектов по ЗОЖ.

**7. Место дисциплины в учебном плане**

Дисциплина относится к обязательной части учебного плана и направлена на достижение метапредметных и личностных результатов освоения основной образовательной программы.

**8. Нормативно-правовая база для разработки программы**

Рабочая программа «Физическая культура 1-4 классы» разработана в соответствии с основными положениями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, требованиями Основной образовательной программы и с учетом учебно-методического комплекта.

**9. Учебно-методическое обеспечение**

1. Физическая культура: 1-й класс: учебник; 1 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
2. Физическая культура: 2-й класс: учебник; 2 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
3. Физическая культура: 3-й класс: учебник, 3 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
4. Физическая культура: 4-й класс: учебник, 4 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

## 10. Срок реализации программы

4 года

### АННОТАЦИЯ

#### к рабочей программе «Физическая культура» 5-9 класс

##### 1. Общая характеристика дисциплины

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 1–4 классов разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО). Программа направлена на формирование разносторонне физически развитой личности, способной использовать ценности физической культуры для укрепления здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

##### 2. Цель и задачи

**Цель программы:** Формирование разносторонне физически развитой личности, способной использовать ценности физической культуры для укрепления здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

##### **Задачи программы:**

1. Развитие физических качеств и функциональных возможностей обучающихся.
2. Воспитание устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к здоровью.
3. Освоение знаний о физической культуре и спорте, их роли в здоровом образе жизни.
4. Формирование навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями.
5. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

##### 3. Структура программы

Программа включает следующие разделы:

- Пояснительная записка с требованиями к результатам обучения.
- Содержание курса с перечнем тем и распределением часов.
- Тематическое планирование с видами учебной деятельности.
- Рекомендации по оснащению учебного процесса.

##### 4. Содержание рабочей программы

Программа включает следующие модули:

- **Знания о физической культуре:** история Олимпийских игр, основы здорового образа жизни, адаптивная физическая культура.
- **Способы самостоятельной деятельности:** составление режима дня, ведение дневника физической культуры, техника безопасности.
- **Физическое совершенствование:**

- Физкультурно-оздоровительная деятельность (утренняя зарядка, дыхательная гимнастика).
- Спортивно-оздоровительная деятельность (гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта, спортивные игры, плавание).
- Модуль «Спорт»: подготовка к сдаче норм ГТО.

### **5. Количество часов**

Программа рассчитана на 68 часов в 5–9 классах (2 часа в неделю). Включает тематическое и поурочное планирование с указанием дат проведения занятий.

### **6. Формы контроля**

- Текущий контроль (наблюдение, тестирование).
- Итоговый контроль (сдача нормативов ГТО, участие в соревнованиях).

### **7. Место дисциплины в учебном плане**

Дисциплина относится к обязательной части учебного плана и направлена на достижение метапредметных и личностных результатов освоения основной образовательной программы.

### **8. Нормативно-правовая база для разработки программы**

Рабочая программа «Физическая культура 5-9 классы» разработана в соответствии с основными положениями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, требованиями Основной образовательной программы и с учетом учебно-методического комплекта.

### **9. Учебно-методическое обеспечение**

1. Физическая культура. 5 класс: учебник для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. М.: Просвещение
2. Физическая культура 6-7 класс/ Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
3. Физическая культура: 8 - 9-е классы: учебник; 12-е издание, переработанное 8-9 класс/ Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

### **10. Срок реализации программы**

4 года

## **АННОТАЦИЯ**

### **к рабочей программе «Физическая культура» 10-11 класс**

#### **1. Общая характеристика дисциплины**

Программа по физической культуре для 10–11 классов разработана в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования и направлена на формирование у обучающихся разносторонней физической подготовленности, укрепление здоровья, освоение навыков здорового образа жизни и подготовку к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Программа сочетает традиционные и современные подходы к физическому воспитанию, включая инвариантные (гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры, плавание) и вариативные модули (национальные виды спорта, оздоровительные системы).

#### **2. Цель и задачи**

##### **Цель:**

Формирование физически развитой личности, способной использовать ценности физической культуры для укрепления здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

##### **Задачи:**

- Развитие физических качеств (сила, выносливость, скорость, координация, гибкость).
- Освоение технических и тактических действий в игровых видах спорта.
- Воспитание мотивации к здоровому образу жизни и регулярным занятиям физической культурой.
- Подготовка к выполнению нормативов ГТО.

#### **3. Структура программы**

Программа включает следующие разделы:

- Пояснительная записка с требованиями к результатам обучения.
- Содержание курса с перечнем тем и распределением часов.
- Тематическое планирование с видами учебной деятельности.
- Рекомендации по оснащению учебного процесса.

#### **4. Содержание программы**

##### **10 класс:**

- Основы здорового образа жизни, техника безопасности.
- Освоение техники и тактики в футболе, баскетболе, волейболе.
- Плавательная подготовка (брасс, прыжки в воду).
- Подготовка к сдаче норм ГТО.

##### **11 класс:**

- Углублённое изучение спортивных игр и атлетических единоборств.

- Профилактика травматизма, оказание первой помощи.
- Современные оздоровительные методики (стретчинг, шейпинг).
- Итоговая подготовка и сдача норм ГТО.

#### **5. Количество часов**

10 класс: 68 часов (2 часа в неделю).

11 класс: 68 часов (2 часа в неделю).

#### **6. Формы контроля**

- Текущий: выполнение упражнений, тестирование физических качеств.
- Промежуточный: контрольные нормативы, игровая практика.
- Итоговый: сдача норм ГТО, защита проектов по ЗОЖ.

#### **7. Место дисциплины в учебном плане**

Дисциплина относится к обязательной части учебного плана и направлена на достижение метапредметных и личностных результатов освоения основной образовательной программы.

#### **8. Нормативно-правовая база для разработки программы**

Рабочая программа «Физическая культура 10-11 классы» разработана в соответствии с основными положениями федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, требованиями Основной образовательной программы и с учетом учебно-методического комплекта.

#### **9. Учебно-методическое обеспечение**

- Учебник: «Физическая культура. 10–11 классы» (Лях В.И.).
- Дополнительные ресурсы: методические рекомендации, цифровые платформы ([www.resh.ru](http://www.resh.ru)).

#### **10. Срок реализации программы**

Программа реализуется в течение двух лет и адаптируется под индивидуальные возможности учащихся.