

АННОТАЦИЯ

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 5 - 9 классов
(ФГОС)

Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии с основными положениями:

- федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;

- примерной программы по учебным предметам Физическая культура.

М.: Просвещение, 2012;

-с учетом содержательного аспекта авторской программы В.И. Ляха «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»

В. И.Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2013);

- предметной линии учебников В.И. Ляха общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 5—9 классы» (М.: Просвещение).2014г.

-ИМП «Физкульт-Ура!» 5-9 кл

Место предмета в учебном плане:

Согласно базисному учебному плану школы на обязательное изучение всех учебных тем программы по физической культуре в основной школе отводится 2 часа в неделю с 5 – 9 класс 34 учебные недели (68 часов в год).

Цели рабочей программы:

- 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. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи физического воспитания учащихся направлены:

- 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 приемами 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 в области физической культуры, настоящая Программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- 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, которые лежат в основе планирования 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 учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, 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, при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Планируемые результаты:

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры.

Учащиеся должны знать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

Учащиеся должны уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры

- с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
 - соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
 - осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;
 - использовать приобретенные знания и умения в обычной жизни и деятельности;
 - проводить самостоятельные занятия по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
 - включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

По окончании основной школы обучающиеся должны показать уровень физической подготовленности не ниже результатов:

**ФИЗИЧЕСКИЕ СПОСОБНОСТИ, ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ (ТЕСТЫ)
МАЛЬЧИКИ, ДЕВОЧКИ**

СКОРОСТНЫЕ: Бег 60 метров с высокого старта (с) 9,2 10,2

СКОРОСТНОСИЛОВЫЕ: Лазание по канату на расстоянии 6 метров, (с), прыжок в длину с места 165, 180 (см), поднимание туловища из положения лежа на спине 12, 18 раз.

К ВЫНОСЛИВОСТИ: Кроссовый бег 2 км, передвижение на лыжах 2 км

К КООРДИНАЦИИ: Последовательное выполнение 5 кувырков (с) 10.0, 14.0, бросок малого мяча в стандартную мишень (м).

Для реализации программного содержания в учебном процессе можно использовать следующие учебники:

1. Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. Физическая культура. 5-7 классы. – М.: Просвещение, 2018.

2.Лях, В.И. Физическая культура. 8-9 классы: – М.: Издательство «Просвещение», 2018.

3. Физическая культура. 8-9 классы: Пособие для учителя / В.И.Лях, А.А. Зданевич; под ред. В.И.Ляха. – М.: Просвещение, 2009.

4. Физическая культура. 5-9 классы: Тестовый контроль. Пособие для учителя /В.И. Лях. – 2007.