

## **Аннотация к рабочей программе по физической культуре 5-9 классы.**

Рабочая программа по «Физической культуре» составлена на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И. Лях, А.А. Зданевич – М: Просвещение, 2008г) и является частью основной общеобразовательной программы основного общего образования «Гимназии «Альбертина».

Настоящая рабочая программа составлена на основе:

1. Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Учебный план «Гимназии «Альбертина»

### **Общая характеристика учебного курса**

В соответствии с концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры, предметом обучения в средней школе является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения этой деятельности у школьников совершенствуется не только физическая природа, но и активно развивается сознание и мышление, творчество и самостоятельность. Учитывая эти особенности, предлагаемая рабочая программа по физической культуре для учащихся средней школы ориентируется на решение следующих **целей**:

- целостное развитие физических и психических качеств, творческое использование средств физической культуры в организации здорового образа жизни;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

**и задач:**

- совершенствование жизненно-важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазании, метании;

- углубленное обучение физическим упражнениям из гимнастики, легкой атлетики и кроссовой подготовки, подвижным играм и техническим действиям спортивных игр;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- 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, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности человека.

В соответствии со структурой двигательной деятельности учебный предмет «Физическая культура» структурируется по трем основным разделам:

1. знания (информационный компонент деятельности),
2. физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности),
3. способы деятельности (операционный компонент деятельности).

Двигательная деятельность рабочей программы представлена двумя содержательными линиями:

- физкультурно-оздоровительная деятельность
- спортивно-оздоровительная деятельность.

Каждая из этих линий имеет свои учебные разделы (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия имеет направленность на укрепление здоровья учащихся и создание у них представлений о бережном отношении к нему. В первом разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной

деятельности» даются сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха с использованием средств физической культуры. Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем, направленно содействующие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а так же упражнения адаптивной физической культуры, адресованные учащимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья. В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» предлагаются способы самостоятельной организации и проведения оздоровительных занятий, приемы контроля и регулирования физических нагрузок, некоторые виды самомассажа и гигиенических процедур.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность» учитывает возрастные интересы учащихся и имеет направленность на обеспечение нормального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности школьников. В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности» приводятся сведения по истории Олимпийских игр, раскрываются основные понятия спортивной тренировки (нагрузка, развитие физических качеств, техника двигательных действий), даются представления об общей и специальной физической подготовке и формах их организации. Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивной направленностью» приводятся физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта, имеющих относительно выраженное прикладное значение и вызывающих определенный интерес у учащихся. В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности» раскрываются способы деятельности, необходимые и достаточные для организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

С целью развития патриотического воспитания в рабочую программу добавлен модуль «Начальная военная подготовка»

Для прохождения программы по физическому воспитанию в 5-9 классах в учебном процессе для обучения используются следующие учебники:

- Физическая культура. 5-7 классы / под редакцией Г.И. Мейксона – М.: Просвещение 2005г/

-Физическая культура. 5-7кл.: учеб. для образоват. учреждений под общ. редакцией М.Я. Виленского – М Просвещение, 2011г

- Физическая культура. 8-9классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/В.И.Лях, А.А. Зданевич/ под общей редакцией В.И.Ляха – М,: Просвещение 2011г/

## **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА**

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

**Личностными результатами** изучения курса «Физическая культура» являются:

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных(нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним.

**Метапредметными результатами** изучения курса «Физическая культура» являются:

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и способы их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время спортивных мероприятий, турпходов и др.;
- занятия физическими упражнениями с учетом требований безопасности.

**Предметными результатами** изучения курса «Физическая культура» являются:

- организация отдыха и досуга средствами физической культуры;
- изложение фактов истории физической культуры;
- измерение показателей физического развития (рост, вес, масса тела);
- бережное обращение с оборудованием и инвентарем.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА**

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:

### **знать /понимать**

- основы истории развития физической культуры в России
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с различной функциональной направленности;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности системы дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культуры;
- психофункциональные особенности собственного организма;

- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями

**уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой

**демонстрировать:**

<b>Физические способности</b>	<b>Физические упражнения</b>	<b>Мальчики</b>	<b>девочки</b>
Скоростные	Бег 60м с высокого старта с опорой на руку	9,2	10,2
Силовые	Лазание по канату на расстояние 6м	12	-
	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	-	18
К выносливости	Кросс 2000м	8мин.50с.	10мин.20с
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков	10,0	14,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень	12,0	10,0