

Аннотация

к рабочей программе по физической культуре на ступени основного общего образования (5-9 классы)

Полное наименование программы	Рабочая программа по предмету «физическая культура» основного общего образования 5-9 классы.
Нормативные документы, на основе которых составлена данная рабочая программа	Рабочая программа по физической культуре составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта, авторской программы основного общего образования: Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5—9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / В. И. Лях. — 4-е изд. — М., Просвещение, 2016.
УМК	Рабочая программа ориентирована на использование учебников: <ol style="list-style-type: none">1. Учебник «Физическая культура 5-7 классы», М.Я. Виленский Просвещение, 2016.2. Учебник «Физическая культура 8-9 классы», В.И. Лях, А.А. Зданевич, М., Просвещение, 2016
Цели программы	<p>Цель: развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь, специфической целью школьного физического воспитания является 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.</p> <p>Задача: содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;</p> <ul style="list-style-type: none">• обучение основам базовых видов двигательных действий;• дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);• формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма,

	<p>развитие волевых и нравственных качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> • выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля; • углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах; • воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время; • выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи; • формирование адекватной оценки собственных физических возможностей; • воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности. • содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.
<p>Место предмета в учебном плане</p>	<p>На изучение физической культуры в 5 - 9 классах отводится 510 часов:</p> <p>5 класс – 102 часа, 3 часа в неделю; 6 класс – 102 часа, 3 часа в неделю; 7 класс – 102 часа, 3 часа в неделю; 8 класс – 102 часа, 3 часа в неделю; 9 класс – 102 часа, 3 часа в неделю.</p>
<p>Содержание рабочей программы</p>	<p><i>Знания о физической культуре</i></p> <p>История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).</p> <p><i>Физическая культура (основные понятия).</i></p> <p>Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.</p>

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека.

Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на

	<p>гимнастической перекладине.</p> <p><i>Легкая атлетика.</i> Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Кроссовая подготовка длительный бег на выносливость.</p> <p><i>Спортивные игры.</i> Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам.</p> <p><i>Прикладно-ориентированная подготовка.</i></p> <p>Прикладно-ориентированные упражнения. Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка. Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.</p> <p>атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Кроссовая подготовка. Развитие выносливости, силы, координации движений. Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.</p>
Формы контроля	<ul style="list-style-type: none"> • устный ответ; • выполнений упражнений • тест • проектная деятельность