

## Аннотация рабочей программы учебного предмета «Физическая культура. 5-9 класс»

### 1. Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура. 5-9 класс»

Рабочая программа составлена в соответствии:

- с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утв. приказом Минобрнауки РФ от 17.12.2010 № 1897;
- с приказом Минобрнауки РФ от 31.03.2014г. № 253 "Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования" (с изменениями и дополнениями);
- с основной образовательной программой основного общего образования МБОУ «Белоярская СОШ № 3»
- с Положением о рабочей программе учебных предметов, курсов в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования МБОУ «Белоярская СОШ № 3»;
- с программой по физической культуре 6 классы (авторы: В.И. Лях, М.Я. Виленский) - М.: Издательство «Просвещение, 2020г.;

### 2. Сроки реализации программы

Срок реализации курса «Физическая культура» 5 лет, с 5-9 класс

Срок реализации учебного предмета «физическая культура класс» - 1год, рассчитана на часа (2, 3 часа в неделю).

### 3. Цели программы

- Развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
  - освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

### 4. Задачи программы

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки и развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- 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, развитие волевых и нравственных качеств;
- формирование представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во

время занятий, оказание первой помощи при травмах;

-воспитание устойчивой потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями, избранных видах спорта в свободное время;

-ормирование организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

-формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

-воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

-одействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

## **5.Планируемые результаты освоения учебного предмета**

### **1) Обеспечение достижения обучающимися личностных и метапредметных результатов.**

По окончании изучения курса «Физическая культура» за 5-9 класс учащимися должны быть достигнуты определенные результаты.

#### **Метапредметные результаты:**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся. Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

#### **Личностные УУД**

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно- оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

*В области физической культуры:*

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

***Предметные результаты освоения курса предполагают сформированность следующих умений:***

- составлять и выполнять простейшие 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;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;
- для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

## **2) Формы организации познавательной деятельности,**

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности;

- владение способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

### **3) Интеграция духовно-нравственного воспитания**

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

### **4) Содержание учебного предмета**

#### **Знание о физической культуре**

- Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
- История зарождения олимпийского движения в России. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.
- Физическая культура в современном обществе.

#### **Физическая культура (основные понятия).**

- Физическое развитие человека.
- Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитие 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.
- Здоровье и здоровый образ жизни.
- 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
- Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

## **Способы двигательной деятельности**

### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

- Подготовка к занятиям физической культурой.
- Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток.
- Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.
- Организация досуга средствами физической культуры.

### **Оценка эффективности занятий физической культурой.**

- Самонаблюдения и самоконтроль.
- Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.
- Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений.

## **Физическое совершенствование**

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

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

### **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

- Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Опорный прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне(девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).
- Лёгкая атлетика. Беговые упражнения, прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.
- Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.
- Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол игра по правилам.
- Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.
- Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка

Программа по физической культуре класса содержит все темы, включенные в обязательный минимум содержания основных образовательных программ федерального компонента государственного образовательного стандарта общего образования по учебному предмету «Физическая культура».

В практике преподавания физической культуры доминирует комбинированный урок, предполагающий наличие этапа освоения нового материала (физкультурных знаний, новых двигательных действий), этапа закрепления изученного материала (формирования двигательного навыка), этапа совершенствования полученных знаний.

В преподавании предмета по физической культуре в классе учтены национальные, региональные, этнические особенности ХМАО-Югры и введены, интегрировано в раздел программного материала по лёгкой атлетике.

В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем общей физической подготовленности учащиеся распределяются на три медицинские группы:

1. Основная медицинская группа. Дети основной медицинской группы привлекаются ко всем формам занятий физическими упражнениями, а также к сдаче контрольных нормативов.
2. Подготовительная медицинская группа. Занятия для этой группы детей строятся в условиях постепенного усвоения программы по физическому воспитанию. Обучающиеся привлекаются к сдаче контрольных нормативов с учетом рекомендаций врача.
3. Специальная медицинская группа. Занятия для этой группы детей строятся в условиях строгих ограничений, накладываемых на уроках физической культуры в зависимости от формы заболевания, а также применяются рекомендуемые виды оздоровительных упражнений.

#### **6. Описание учебно-методического обеспечения**

##### **1) Учебники и учебные пособия для обучающихся:**

- Учебно-методический комплекс. Учебник Физическая культура 5-7 класс. М: Просвещение 2015 г. Автор: М.Я. Виленского.
- Учебно-методический комплекс. Учебник Физическая культура 8-9 класс. М: Просвещение 2015 г. Автор: В.И.Лях