

## Аннотация к рабочей программе по физической культуре

Рабочая программа по физической культуре для 5 - 9 классов составлена на основе **Федерального компонента государственного стандарта, утверждённого приказом** Министерства образования № 1089 от 05.03.04 г.

**Рабочая программа реализуется на основе следующих нормативных документов:**

- Федерального закона РФ от 29.12.2012г. №273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства образования РФ от 09.03.04 г. №1312 «Об утверждении Федерального Базисного учебного плана и примерных учебных планов для общеобразовательных учреждений, реализующих программы общего образования» (в ред.) приказов Министерства образования Российской Федерации от 20.08.2008 № 241, от 30.08.2010 № 889, от 03.06.2011 №1994, от 01.02.2012 №74);
- Приказа МО науки РФ от 05.03.04 г. №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» (в ред. приказов МО России от 03.06.2008 №164, от 31.08.2009 №320, от 19.10.2009 №427, с изменениями внесёнными приказами МО науки России от 10.11.2011 №2643, от 24.01.2012 №39, от 31.01.2012 №69);
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №189 г. Москвы «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно — эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в ОУ»;
- Программой по курсу Физическая культура (Программа образовательного учреждения. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов /составитель: В.И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение 2011 г) УМК Физическая культура. 9 кл. : учеб.для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - М.: Просвещение, 2011. «Основы безопасности жизнедеятельности» 5-11 кл Авт. А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников и др. М.: «Просвещение», 2011.
- Данная программа соответствует современным целям обучения, целям и задачам ОУ, позволяет осуществлять преемственность обучения.

### МЕСТО ПРЕДМЕТА В ФЕДЕРАЛЬНОМ БАЗИСНОМ УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит по 102 часа в 5-9 классах для обязательного изучения учебного предмета на этапе основного общего образования. Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих **целей**:

- формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью;
- целостном развитии физических и психических качеств;
- творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни;
- развитие основных физических качеств и способностей, укрепления 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.

### **Задачи:**

В соответствии с целью образовательной области формируются задачи учебного предмета:

- создание представлений об индивидуальных особенностях, адаптационных свойств организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья, одержки оптимального функционального состояния;
- обучение основам знаний педагогики, психологии, физиологии и гигиены физкультурной деятельности, профилактики травматизма, коррекции осанки и телосложения;
- формирование практических умений в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой с различной функциональной и социально ориентированной направленностью;
- гармонизация физической и духовной сфер, формирование потребностей в культуре движений, красивом телосложении, оптимальном физическом развитии и крепком здоровье;
- формирование навыков и умений использовать физическую культуру как средство воспитания подрастающего поколения, укрепления будущей семьи и утверждения здорового образа жизни.

### **Общая характеристика учебного предмета, курса.**

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета, курса.

Предметом обучения физической культуре является двигательная система человека с обще развивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. формирование универсальных учебных действий в двигательных, личностных, коммуникативных, познавательных, регулятивных сферах, обеспечивающих способность к организации самостоятельной учебной деятельности.

### **Результаты освоения конкретного учебного предмета, курса.**

Требования к уровню физической подготовленности учащихся в результате изучения физической культуры **ученик должен знать:**

- особенности развития избранного вида спорта;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма, и оказания первой доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, правила использования спортивного инвентаря и оборудования;

### **уметь:**

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- 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;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
  - использования современного спортивного инвентаря и оборудования, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой;
  - использования приобретенных знаний и умений в практическую деятельность в повседневной жизни;
  - включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

**Соблюдать правила:**

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- профилактики травматизма и оказания первой медицинской помощи.

**Проводить:**

- самостоятельные занятия и тренировки;
- контроль физической работоспособности, уровня физического развития;
- упражнения по профилактике и коррекции отклонений в состоянии здоровья;
- занятия оздоровительной направленности с группой обучающихся.

**Определять:**

- уровни физического развития и двигательной подготовленности;
- дозировку физической нагрузки;
- физическую работоспособность;

**Демонстрировать физические способности:**

- скоростные;
- силовые;
- скоростно-силовые;
- выносливости, гибкости, координации.