

## **Аннотация к рабочей программе по физической культуре для 5-9 классов по ФГОС ООО**

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов составлена в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, на основе Примерной программы основного общего образования по учебному предмету «Физическая культура», «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2016 г.).

### **Место учебного предмета в учебном плане**

- в 5 классе – 105 ч. (3 раза в неделю);
- в 6 классе – 105 ч. (3 раза в неделю);
- в 7 классе – 105 ч. (3 раза в неделю);
- в 8 классе – 105 ч. (3 раза в неделю);
- в 9 классе – 102 ч. (3 раза в неделю).

### **Общая характеристика учебного предмета**

**Целями** физического образования являются:

- 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;
- 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;
- 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.

### **Структура учебного предмета**

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности данная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование».

1 раздел «Знания о физической культуре» включает в себя следующие темы: история физической культуры; физическая культура (основные понятия); физическая культура человека.

2 раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» направлен на изучение организации и особенностей проведения самостоятельных занятий физической культурой; на оценивание эффективности занятий физической культурой.

3 раздел «Физическое совершенствование» углубляет содержание следующих направлений: физкультурно-оздоровительная деятельность; спортивно-оздоровительная деятельность (гимнастика с основами акробатики; легкая атлетика; спортивные игры; кроссовая подготовка; прикладно-ориентированная подготовка; упражнения общеразвивающей направленности).

Региональный компонент: лыжная подготовка заменяется кроссовой.

**Планируемые результаты освоения физической культуры  
выпускник научится:**

– рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

– характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

– раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

– разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

– руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

– руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

– составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

– классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

– самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

– тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

– выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

– выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

– выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

– выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

– выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

– выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

– выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств;

#### **выпускник получит возможность научиться:**

– характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

– характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

– определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

– вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной

направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

– проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

– проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

– выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

– преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

– осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

– выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

### **Формы текущего контроля и промежуточной аттестации:**

*промежуточный контроль:*

#### **баскетбол**

**5 класс:** ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте.

Броски в кольцо двумя руками (расстояние до корзины 3,6 м);

**6 класс:** ловля и передача мяча двумя руками, одной рукой от плеча с отскоком об пол на месте и в движении; ведение мяча с изменением направления движения и скорости правой и левой руками;

**7 класс:** бросок в движении после ведения мяча, штрафной бросок в кольцо двумя руками (расстояние до корзины 4,8 м), правила игры;

**8 класс:** действия в игре – личная защита, броски в кольцо;

**9 класс:** бросок в кольцо одной рукой от головы, бросок в движении после ведения мяча с правой и с левой сторон;

#### **волейбол**

**6 класс:** техника выполнения приёма и передачи мяча над собой;

**7 класс:** техника верхней передачи и нижнего приема мяча;

**8 класс:** техника передач и приема мяча, техника выполнения нижней прямой подачи;

**9 класс:** техника передач и приема мяча, техника выполнения верхней прямой подачи, правила игры;

#### **гимнастика**

**5 класс:** кувырок вперед, назад, мост из положения лежа, тест ОФП: подтягивание из виса мальчики, сгибание разгибание рук девочки, упражнение на пресс за 30 с из положения лежа с согнутыми ногами, руки за головой;

**6 класс:** кувырок вперед, назад слитно, кувырок вперед в стойку на лопатках, мост из положения лежа и стоя с помощью, тест ОФП: подтягивание из виса мальчики, сгибание разгибание рук девочки, упражнение на пресс за 30 с из положения лежа с согнутыми ногами, руки за головой;

**7 класс:** стойка на голове, кувырок вперед в стойку на лопатках(мальчики); кувырок назад в полу шпагат (девочки), упражнение в равновесии (девочки): ходьба боком, повороты, прыжки, соскок прогнувшись, тест ОФП: подтягивание из виса мальчики, сгибание разгибание рук девочки, упражнение на пресс за 30 с из положения лежа с согнутыми ногами, руки за головой;

**8 класс:** комбинация элементов: длинный кувырок, стойка на голове, кувырок назад в стойку ноги врозь, прыжки с поворотом на 180 градусов (мальчики); равновесие, кувырок вперед, стойка на лопатках, мост с поворотом в упор на одно колено(девочки), упражнение в равновесии (девочки): ходьба, повороты, выпад, прыжки, из упора стоя на колене махом назад соскок, тест ОФП: подтягивание из виса мальчики, сгибание разгибание рук девочки, упражнение на пресс за 30 с из положения лежа с согнутыми ногами, руки за головой.

**9 класс:** комбинация элементов (мальчики): длинный кувырок, стойка на голове из упора присев силой, стойка на руках, прыжки; (девочки): равновесие, кувырок вперед, мост, переворот в упор присев, прыжки с поворотом, упражнение в равновесии (девочки): сед ноги врозь, упор присев, упор лежа, сед углом, соскок, тест ОФП: подтягивание из виса мальчики,

сгибание разгибание рук девочки, упражнение в равновесии, упражнение на пресс за 30 с из положения лежа с согнутыми ногами, руки за головой;

#### **легкая атлетика**

**5 класс:** бег 60 м с высокого старта, бег 1000 м на результат, прыжок в длину с разбега на результат, метание мяча на результат;

**6 класс:** бег 60 м с высокого старта, бег 1500 м на результат, прыжок в длину с разбега на результат, метание мяча на результат, прыжок в высоту способом «перешагивание»;

**7 класс:** бег 60 м с высокого старта, бег 1500 м на результат, прыжок в длину с разбега на результат, метание мяча на результат, прыжок в высоту способом «перешагивание» на результат;

**8 класс:** бег 60 м с низкого старта, бег 2000 м на результат, прыжок в длину с разбега на результат, метание мяча на результат, прыжок в высоту способом «перешагивание» на результат;

**9 класс:** бег 60 м с низкого старта, бег 2000 м на результат, прыжок в длину с разбега на результат, метание мяча на результат, прыжок в высоту способом «перешагивание» на результат.

#### **Технологии, используемые в работе:**

- лично-ориентированное обучение;
- ИКТ;
- дифференцированное обучение;
- обучение в сотрудничестве;
- игровые;
- проектная технология;
- здоровьесберегающие;
- групповая технология;
- технология развивающего обучения и др.

**Методы работы:** фронтальный, поточный, посменный, групповой, индивидуальный; методы обучения, воспитания двигательных качеств: равномерный метод, переменный метод, повторный метод, интервальный метод, соревновательный метод, игровой метод, круговой метод; беседа, рассказ, показ упражнений, указания.

**Формы работы:** интегрированные уроки; игровые уроки; соревнования; мини-турниры; уроки с использованием технических средств и т.д.