

Аннотация к рабочей программе учебного предмета  
«Физическая культура»  
5-9 класс.

Данная программа разработана для учащихся 5-9 классов, обучающихся на базовом уровне. Основанием для разработки рабочей программы являются следующие документы.

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.12 г. № 273 - ФЗ
- Государственный образовательный стандарт начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования (с изменениями), (утв. Приказов Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004 г. № 1089)
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 03.06.2011 №1994 "О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные Приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. № 1312"
- Приказ Министерства образования России от 09.03.2004 N 1312 "Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования"
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 07.07.2005 № 03-1263 «О примерных программах по учебным предметам федерального базисного учебного плана».
- Примерная программа для общеобразовательных учреждений. Физическая культура. 5-11 классы. Автор: В.И. Лях, А.А. Зданевич

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Освоение физической культуры в основной школе направлено на достижение следующих задач:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и способностей, повышение индивидуальной физической подготовленности, расширение функциональных возможностей основных систем организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей, специальной и корректирующей направленностью;
- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;
- освоение знаний о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни, воспитании волевых, нравственных и эстетических качеств личности;
- приобретение навыков физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, умений самостоятельно организовывать и проводить занятия физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга.

Задачи физического воспитания в 5-9 классах:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций 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 (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие и нравственных качеств;

- разработку 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.

Место учебного предмета в учебном плане Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений предусматривает обязательное изучение предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования. В 5 классе – 105 часов, в 6 классе – 105 часов, в 7 классе 105 часов, в 8 классе 105 часов, в 9 классе 102 часов.

При проведении урока используется несколько методов организации деятельности учащихся, которые выбираются с учетом задач, подготовленности учеников, наличия спортивных снарядов и инвентаря.

Фронтальный метод. Применяется при изучении простых упражнений, не требующих страховки и выполняющихся одновременно всеми учащимися. Учитель по ходу делает замечания, указания, а время отдыха использует для опроса, повторного объяснения или показа, достигая тем самым высокой моторной плотности урока.

Поточный метод. Применим, когда учащиеся владеют необходимыми навыками движений. Одно или несколько одинаковых для всего класса упражнений выполняются учениками в движении друг за другом с определенным интервалом отдыха.

Групповой метод. Используется при изучении нового материала и повторении его, совершенствовании двигательных навыков, развитии

физических качеств. Класс делится на группы, которые выполняют упражнения на определенных гимнастических снарядах, нестандартном оборудовании, с использованием спортивного инвентаря.

Групповой метод может сочетаться с поточным при выполнении прыжков, акробатических элементов, упражнений в равновесии с обязательной страховкой.

Индивидуальный метод. Используется с учащимися, отнесенными к подготовительной группе, физически слабыми, пришедшими на урок после болезни. Ученики в устной или письменной форме получают индивидуальные задания и самостоятельно выполняют их. Сложность упражнений повышается, если ребята успешно справляются с программными требованиями.

Метод круговой тренировки. Применяется для комплексного развития двигательных качеств, особенно силы, силовой выносливости. Упражнения выполняются на 4-10 станциях, количество которых зависит от возраста детей и поставленной учителем цели. Метод дает возможность использовать для развития двигательных качеств имеющийся в небольших количествах инвентарь. На каждой станции упражнения выполняются на время и количество повторений.

## ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ

В результате освоения физической культуры ученик должен

### **знать**

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основную направленность и содержание оздоровительных систем физического воспитания и спортивной подготовки;
- основные правила выполнения двигательных действий и развития физических качеств;
- правила закаливания организма и основные способы самомассажа;
- гигиенические требования и правила техники безопасности во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

## уметь

- составлять и выполнять упражнения утренней гигиенической гимнастики и специализированной зарядки, коррегирующей гимнастики по формированию телосложения, правильной осанки, развитию физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития организма;
- выполнять основные гимнастические, акробатические и легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх и единоборствах;
- регулировать физическую нагрузку;
- осуществлять самонаблюдение, самоконтроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения двигательных действий;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- проводить самостоятельные занятия по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений и технических приемов;
- выполнять индивидуальные комплексы коррегирующей гимнастики, лечебной физкультуры с учетом состояния здоровья и медицинских показаний;
- выполнять физические упражнения и заниматься спортом в условиях активного отдыха и досуга;
- выполнять элементы судейства соревнований; и правила проведения туристических походов.