

## **Аннотация к рабочей программе по физической культуре 5 – 9 класс**

Рабочая программа составлена на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» (В.И.Лях, А.А. Зданевич. Издательство «Учитель», 2013 . Последнее издание 2013 г.)

Рабочая программа по физической культуре рассчитана на 3 часа в неделю, за учебный год 102 часа.

**Цель:** содействие всестороннему гармоничному развитию личности.

### **Задачи:**

1. Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.
2. Совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков.
3. развитие основных физических качеств.
4. Воспитание потребностей и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки.
5. Формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни.

### **Знания, умения, навыки**

#### **Знать/ понимать**

- Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактика заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- Формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;
- Требования безопасности на занятиях физической культурой;
- Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

#### **Уметь:**

- Планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;
- Преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;
  - Выполнять комплексы утренней гимнастики;
  - Выполнять соревновательные упражнения и технику – тактические действия в избранном виде спорта;
  - Осуществлять судейство в избранном виде спорта;
  - Проводить физкультурно – оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя);
  - Выполнять простейшие приемы самомассажа;

#### **Практическая деятельность**

- Повышение работоспособности, сохранение и укрепление здоровья;
- Подготовки к службе в вооруженных силах, ФСБ, МЧС России;
- Организации и проведение индивидуального, коллективного семейного отдыха, участие в спортивных соревнованиях.

**Ведущая технология, ее цели и задачи, ожидаемые результаты:** здоровьесберегающая

#### **Основные методы работы на уроке:**

- словесный;
- демонстрации;
- разучивания упражнений;
- совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств;
- игровой и соревновательный.

**Формы организации деятельности учащихся:** урок.

### **Образовательная область.**

Сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области обеспечить формирование целостного представления о единстве биологического, психологического и социального в человеке.

### **Цель обучения.**

Формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности.

### **Задачи:**

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- воспитание индивидуальных черт;
- создание представлений об индивидуальных психосоматических и психосоциальных особенностях, адаптационных свойств организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья поддержки оптимального функционального состояния;
- обучение основам знаний гигиены физкультурной деятельности, профилактики травматизма, коррекции осанки и телосложения;
- формирование практических умений в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

## **Стандарт основного общего образования по физической культуре**

### **Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих целей:**

- **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;
- **воспитание** устойчивых интересов и положительного эмоционально – ценностного отношения к физкультурно – оздоровительной и спортивно – оздоровительной деятельности;
- **освоение** знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

## **Обязательный минимум содержания основных образовательных программ**

### **Основы физической культуры и здорового образа жизни**

- Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.

- *Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.*

(материал подлежит изучению, но не включается в Требования к уровню подготовки выпускников)

- Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.

- Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

- *Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности* (материал подлежит изучению, но не включается в Требования к уровню подготовки выпускников)

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта.

### **Физкультурно – оздоровительная деятельность**

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно – двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно – сосудистых и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приёмы самомассажа.

**(С учетом состояния здоровья, уровня физического развития, физической подготовленности, медицинских показаний и климатических условий региона)**

### **Спортивно - оздоровительная деятельность**

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

Легкая атлетика: *спортивная ходьба*, бег на короткие, средние и *длинные* дистанции, *барьерный*, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Спортивные игры: технические приёмы и тактические действия в баскетболе, волейболе, *футболе*, мини – футболе.

Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.

*Упражнения культурно – этнической направленности: сюжетно – образные и обрядовые игры.*

*Элементы техники национальных видов спорта.*

### **Требования к уровню подготовки выпускников в результате изучения физической культуры ученик должен:**

#### **знать/ понимать:**

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактика вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

#### **уметь:**

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом

состояния здоровья и физической подготовленности;

- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;

соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

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

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

- включение занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

#### **Список используемой литературы**

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 класс В.И. Ляха, А.А.Зданевича.
2. Н.Ю. Ерофеева, Л.А. Голубь, М.В. Чикурова. Рабочая программа учителя. Методические рекомендации. Ижевск 2003 г.
3. Министерство Образования Российской Федерации. Сборник нормативных документов; Москва, Дрофа, 2004г.
4. Закон Российской Федерации. Об Образовании, Москва, Проспект, 2004 г.
5. Министерство Образования Российской Федерации. Программа по физическому воспитанию учащихся 1 – 11 кл. М; Просвещение 1996 г.
6. Министерство Образования Российской Федерации. Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой. № 13-15-263/13 от 31.10.2003 г.

#### **Список литературы для учащихся**

А.Л. Дулин «Баскетбол в школе» Ижевск 1996 г.

В.П. Озолин «Легкая атлетика» 1994 г.

В.С. Каюров «Книга для учителя физической культуры» 1973 г.

И.М. Бутин «Лыжный спорт» 1974 г.

Учебник: Физическая культура. 1-9 классы : под общ. редакцией В.И.Ляха. -7-е изд. М.:2011г.

П.К. «Методика преподавания гимнастики в школе» 2000 г.

Ю.Д. Железняк «Спортивные игры» 2001 г.

П.К. «Методика преподавания гимнастики в школе» 2000 г.

Ю.Д. Железняк «Спортивные игры» 2001 г.