**Аннотация к рабочей программе по физической культуре 5-9 класс**

Рабочая программа по физической культуре 5-9 класса ОУ составлена на основе

-Федерального закона «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 №273-ФЗ (п.9 ст.2,п.6 ст. 28);

-Федерального компонента государственного стандарта начального и основного общего, среднего (полного) общего образования ( утвержден приказом Минобразования России от 05.03. 2004 №1089);

-Учебного плана МБОУ СОШ им. А. Атнабаева с. Ст. Курдым на 2015-2016 учебный год;

-Положение о рабочей программе образовательного учреждения №17/2 от 26.02.2015 год;

-Примерной программы» Комплексная программа физического воспитания учащихся 5–9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2011 ) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации.

Данное планирование предлагает вариант трехразовых занятий в неделю, что
Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область
«Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой
физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения --
физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй
половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения
и игры на удлинённых переменах ), внеклассной работой по
физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции),
физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта,
подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические
слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она
включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической
культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной
деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.
В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-
ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных
учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в
пределах основных образовательных программ в объёме, установленном
государственными образовательными стандартами, а также дополнительных
(факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах
дополнительных образовательных программ. Физическая культура, как любой другой
предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение
этой цели. В свою очередь, специфической целью школьного физического воспитания
является 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 .Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной
школе направлен на решение следующих задач:
• содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной
осанки, 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;
• выработку 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 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.
Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем
и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном
раскрытии способностей детей; построении преподавания на основе использования
широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем
двигательных и психических способностей; изменении сути педагогических отношений,
переход от подчинения к сотрудничеству.Гуманизация педагогического процесса
заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога.
Она строится в соответствии с наличным опытом и уровнем достижений школьников, их
интересов и склонностей. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по
сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.Осуществление
принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на
основе педагогики сотрудничества — идеи совместной развивающей деятельности детей
и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в
духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой
деятельности. Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только
на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-
оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и
творческого потенциала ребёнка. Это переход от вербальных методов и форм передачи
готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний,
умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и
спортивной деятельности.
Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения
и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом; применении активных и
творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого
развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и
всестороннего развития координационных способностей, методики программно-
алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая
тренировка и др.); развитии навыков учебного труда; широком использовании
компьютеров и других новых технических средств. В основу планирования учебного
материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение дидактических
правил от известного к неизвестному и от простого к сложному. Задачу формирования
целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и
взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры
учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных
предметов: литературы, истории, математики, анатомии, гигиены, физиологии,
психологии и др. Уроки физической культуры — это основная форма организации
учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. Оценка
успеваемости по физической культуре в 5— 9 классах производится на общих основаниях
и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих
знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять
физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных
нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже
аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке
своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность
подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные
результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере
ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных
способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний
в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.
**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**
Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная
активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой
деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества,
осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление,
творчество и самостоятельность.
Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре
является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с
учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности,
особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.
Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых
актов Российской Федерации, в том числе:
❖требований к результатам освоения образовательной программы основного
общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте
основного общего образования;
❖Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности
гражданина;
❖Закона «Об образовании»;
❖Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
❖Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
❖примерной программы основного общего образования;
❖приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.
**МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**
❖Предмет «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 ч в
неделю в каждом классе. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая
культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа2010 г. № 889. В приказе
было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на
увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся,
внедрение современных систем физического воспитания».
**ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ**
**РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**
❖В соответствии с требованиями к результатам освоения основной
образовательной программы основного общего образования Федерального
государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9
классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и
предметных результатов по физической культуре.
❖**Личностные результаты**
❖воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и
уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее
многонационального народа России;
❖знание истории физической культуры своего народа, своего края как части
наследия народов России и человечества;
❖усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей
многонационального российского общества;
❖воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
❖формирование ответственного отношения к учению, готовности и
способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к
обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей
индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и
профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
❖формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному
уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное,
культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
❖формирование осознанного, уважительного и доброжелательного
отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере,
гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям
народов России и народов мира;
❖готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в
нём взаимопонимания;
❖освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной
жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
❖участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах
возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и
экономических особенностей;
❖развитие морального сознания и компетентности в решении моральных
проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и
нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным
поступкам;
❖формирование коммуникативной компетентности в общении и
сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной,
общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов
деятельности;
❖формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение
правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных
ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и
на дорогах;
❖осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности
семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.
❖Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к
саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе
освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы
гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в
сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для
удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно
значимых результатов в физическом совершенстве.
**Метапредметные результаты**
умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать
для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и
интересы своей познавательной деятельности;
❖умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе
альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения
учебных и познавательных задач;
❖умение соотносить свои действия с планируемыми результатами,
осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата,
определять способы действий в рамках предложенных условий и требований,
корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
❖умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные
возможности её решения;
❖владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и
осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
❖умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность
с учителем и сверстниками;
❖умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и
разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
❖умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
❖умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей
коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и
регуляции своей деятельности.
**Предметные результаты**
В основной школе в соответствии с Федеральным государственным
образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения
курса «Физическая культура» должны отражать:
❖понимание роли и значения физической культуры в формировании
личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и
сохранении индивидуального здоровья;
❖овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека,
освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические
нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной
направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и
лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма,
планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной
недели;
❖приобретение опыта организации самостоятельных систематических
занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и
профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при
лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и
проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
❖расширение опыта организации и мониторинга физического развития и
физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой
развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние
организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической
культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и
функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки,
контролировать направленность её воздействия на организм во время
самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
❖формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих,
оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные
способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями
из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и
соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт
упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение
функциональных возможностей основных систем организма.
**СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**
**История физической культуры.** Олимпийские игры древности. Возрождение
Олимпийских игр и олимпийского движения.
Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных
спортсменов на Олимпийских играх.
Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.
Физическая культура в современном обществе.
Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике
безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).
**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.
Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием 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.
▪Спортивная подготовка.
▪Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного
спорта.
▪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.
Восстановительный массаж.
Проведение банных процедур.
Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.
**СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**
**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**
Подготовка к занятиям физической культурой.
Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки,
физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).
Планирование занятий физической подготовкой.
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.
Организация досуга средствами физической культуры. **Оценка эффективности занятий**
**физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности
занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.Оценка техники движений,
способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений
(технических ошибок).
Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных
проб.
**ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**
**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в
режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной
(лечебной) и корригирующей физической культуры.
**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей**
**направленностью.**
***Гимнастика* с *основами акробатики.*** Организующие команды и приёмы.
▪Акробатические упражнения и комбинации.
▪Ритмическая гимнастика (девочки).
▪Опорные прыжки.
▪Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине
(мальчики).
***Лёгкая атлетика.*** Беговые упражнения.
▪Прыжковые упражнения.
▪Метание малого мяча.
***Лыжные гонки.***
▪Передвижения на лыжах.
***Спортивные игры.***
*Баскетбол.* Игра по правилам.
*Волейбол.* Игра по правилам.
*Футбол.* Игра по правилам.