**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.