Аннотация к рабочей программе по физической культуре 5-9 класс. (ФГОС ООО)

1. Нормативные документы. УМК.

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» на 2020/21 учебный год для обучающихся 5-9 классов МБОУ «Ново-Ленинская СОШ» разработана в соответствии с требованиями:

-Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-приказа Минобрнауки от 30.08.2013 № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

-постановления главного санитарного врача от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях"»

-Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы (утверждена решением Коллегии Министерства просвещения и науки РФ от 24.12.2018 года).

- приказа Минобразования от 09.03.2004 № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;

- учебного плана МБОУ «Ново-Ленинская СОШ», утверждённого приказом от 31.08.2020 № 61/12 «О внесении изменений в основную образовательную программу НОО, ООО,СОО».

Данная рабочая программа разработана и реализуется на основе УМК Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич – М : Просвещение, 2012.

Для реализации программы используются пособия из УМК для педагога и обучающихся.

1.Для педагога:

Учебник:

1.Физическая культура 5-6-7 классы под редакцией М.Я. Виленского (М.: Просвещение, 2012)

2.Физическая культура 8-9 классы под редакцией В.И. Ляха (М.: Просвещение, 2012)

3.Методическое пособие. Рабочие программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» В.И.Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение 2012г)

2. Для обучающихся:

Физическая культура 5-6-7 классы под редакцией М.Я. Виленского (М. :Просвещение, 2012)

Физическая культура 8-9 классы под редакцией В.И. Ляха (М.: Просвещение, 2012)

2. Цель школьного физического воспитания - 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.

Задачи:

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 приѐмами базовых видов спорта;

формирование 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.

3. Требования к уровню подготовки учащихся.

Предметные результаты

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

класс

Ученик научится:

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);
выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

Ученик 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;
вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учѐтом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

класс

Ученик научится:

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);
выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.

Ученик получит возможность научиться:
определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми ;
выявлять различия в основных способах передвижения человека;
применять беговые упражнения для развития физических упражнений.
классы
Ученик научится:
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);
выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
-проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
Ученик получит возможность научиться:
демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.
класс
Ученик научится:
преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме 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;
выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
Ученик получит возможность научиться:
демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.
класс
Выпускник научится:
характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме 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 доврачебной 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;
взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.
Выпускник получит возможность научиться:
вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.
Физическое совершенствование
Выпускник научится:
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);
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 прыжках (в высоту и длину);
выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
Выпускник получит возможность научиться:
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью.

4.Количество часов, отведённых на изучение дисциплины
На изучение всех учебных тем программы отводится 510 часов, из расчёта 3 часа в неделю с 5 по 9 класс. В соответствии с ФГОС на преподавание предмета «Физическая культура» отводится по 102 часа ежегодно.
5.Ключевые разделы программы предмета «Физическая культура»

	Раздел	5	6	7	8	9
1	Знания о физической культуре	В процессе уроков				
2	Лёгкая атлетика	18	18	18	18	
3	Гимнастика	18	18	18	18	
4	Баскетбол	27	27	27	27	
5	Лыжная подготовка	21	21	21	21	
6	Волейбол	18	18	18	18	
	итого	102	102	102	102	

6. Формы аттестации и промежуточного контроля:
Формы текущего контроля: практические зачёты.
Формы промежуточной аттестации: тесты.