

**АННОТАЦИЯ**  
**К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ПО ПРЕДМЕТУ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
**для 5 - 9 классов**  
**(базовый уровень)**

Рабочая программа учебного курса физической культуры для уровня среднего общего образования (5-9 класс) разработана на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича.

**Целью** учебного предмета «Физическая культура» 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. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Учебный предмет «Физическая культура» в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **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 приемами базовых видов спорта;
- освоение 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.

**Формы организации учебного процесса и их сочетание:**

Основные формы организации образовательного процесса по предмету – уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры – это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью.

Виды деятельности учащихся: устный опрос, доклады, участие в соревнованиях, тестовые задания, рефлексия.

Методы проведения занятий разнообразны: метод показа, метод сравнения, метод анализа.

**Рабочая программа предполагает формы контроля:**

Входной контроль (тестирование уровня физической подготовленности в начале учебного года в отдельности в зависимости от пола).

Промежуточный контроль является основным видом проверки успеваемости школьников по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока.

Итоговый контроль (тестирование уровня физической подготовленности в конце учебного года).

**Место предмета в учебном плане**

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчета 3 ч. в неделю (всего 510ч): в 5 классе — 102 ч, во 6 классе — 102 ч, в 7 классе — 102 ч, в 8 классе — 102 ч, в 9 классе — 102 ч. Третий

час учебного предмета «Физическая культура» используется на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

### План-график прохождения разделов учебной программы

№	Вид программного материала	Количество часов				
		Класс				
		5	6	7	8	9
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>84</b>		<b>84</b>		
		<b>84</b>		<b>84</b>		<b>84</b>
<b>1.1</b>	Основы знаний о физической культуре	<i>В процессе уроков</i>				
<b>1.2</b>	Легкая атлетика	26	26	26	26	26
<b>1.3</b>	Баскетбол	16	16	16	16	16
<b>1.4</b>	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18	18
<b>1.5</b>	Лыжная подготовка	24	24	24	24	24
<b>1.6</b>	Эстафеты	<i>В процессе уроков</i>				
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>18 часов</b>				
<b>2.1</b>	Спортивные игры: -Волейбол	18	18	18	18	18
<b>Итого</b>	<b>102 часов</b>					

### Планируемые результаты изучения программы

#### Учащиеся должны знать:

- Основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- Особенности развития избранного вида спорта;
- Педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

#### Учащиеся должны уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.