

Аннотация к рабочей программе

Название учебного предмета (курса)	Физическая культура
Класс(ы)	5 – 9
Количество часов	408 часов: 5 кл. – 102, 6 кл. – 102, 7 кл. – 68, 8 кл. – 68, 9 кл – 68.
Образовательный стандарт, Программа	ФГОС ООО Рабочие программы. Физическая культура. Предметная линия учебников Виленского М. Я., Ляха В. И. 5-9 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. ФГОС. – М.: Просвещение, 2014.
Краткая характеристика учебного предмета (курса). Цели и задачи учебной дисциплины	<p>Изучение физической культуры направлено на решение следующих задач:</p> <ul style="list-style-type: none"> • укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению • формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры; • формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового образа жизни; • укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма; • совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта; • формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности; • развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, формам активного отдыха и досуга; • обучение простейшим способам контроля над физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности; • овладение школой движений; • развитие координационных и кондиционных способностей; • выработка представлений об основных видах спорта, снарядах, и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий; • воспитание дисциплинированности.
Структура учебного предмета (курса)	В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности программа включает в себя три основных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операционный компонент деятельности),

«физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел **«Основы знаний о физической культуре»** соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. 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.

Раздел **«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и

проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (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.

Раздел **«Физическое совершенствование»**, наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно – ориентированные упражнения», «Упражнения с общеразвивающей направленности».

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 гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

	<p>Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.</p> <p>Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.</p> <p>Спортивные игры.</p> <p>Баскетбол. Игра по правилам.</p> <p>Волейбол. Игра по правилам.</p> <p>Футбол. Игра по правилам.</p> <p>Элементы единоборств. Стойки, передвижения. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов.</p> <p>Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно - ориентированные упражнения.</p> <p>Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.</p> <p>Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.</p> <p>Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.</p> <p>Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.</p> <p>Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.</p> <p>Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.</p>
Используемый УМК	<p>УМК: Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / В.И. Лях. – 4-е изд. - М.: Просвещение, 2014.</p> <p>Лях В.И Физическая культура. Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных организаций / М.Я. Виленский и др. – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2015. - 239 стр.</p> <p>8-9 классы: учебник для общеобразовательных организаций / В.И.Лях, А.А.Зданевич. – М.: Просвещение, 2018.</p>