

## **Аннотация к рабочей программе учебного предмета «Физическая культура» Уровень основного общего образования**

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утверждённого приказом МО и науки РФ от 17.12.2010г № 1897 с последующими изменениями и дополнениями.
- Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ Целинной СШ № 14.
- Положения о порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных предметов, курсов (по ФГОС).

На обучение физической культуре в 5-9 классах отводится по 3 часа в неделю, 102 часа в год

Цель обучения – 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 обучения:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- овладение школой движений;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических координационных и кондиционных способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования данная рабочая программа 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 личного 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;

- формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развития опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

-осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

- развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера;

### **Метапредметные результаты**

#### ***Регулятивные универсальные учебные действия***

вносить коррективы в выполнение действий; адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок.

применять установленные правила в планировании способа решения задачи.

сличать способ действия и его результат;

ориентироваться в разнообразии способов решения задач

преобразовывать познавательную задачу в практическую.

адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности.

#### ***Познавательные универсальные учебные действия***

овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения;

владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно–половым нормативам;

Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

Владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

#### ***Коммуникативные универсальные учебные действия***

владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем, а также обобщать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно – оздоровительной и спортивно – оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности;

владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

### **Предметные результаты**

<b>Выпускник научится:</b>	<b>Выпускник получит возможность научиться:</b>
----------------------------	-------------------------------------------------

<p>рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;</p> <p>характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</p> <p>раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;</p> <p>разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;</p> <p>руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</p> <p>руководствоваться правилами оказания первой 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;</p>	<p>характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</p> <p>характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;</p> <p>определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

<b>Выпускник научится:</b>	<b>Выпускник получит возможность научиться:</b>
<p>составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;</p> <p>классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных</p>	<p>вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <p>проводить занятия физической культурой</p>

<p>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; 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 движений); 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 в прыжках (в длину и высоту); выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона; выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.</p>	<p>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; выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья; преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта; проплывать учебную дистанцию вольным стилем.</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

#### 5 класс:

- Умение применять теоретические знания в области физической культуры и спорта;
- Умение выполнять простейшие физические упражнения из базовых видов спорта;
- Разучивание этнокультурных и подвижных игр;
- Умение применять правила безопасности при выполнении физических упражнений;
- Умение проводить физкультминутки в течение дня;

#### **6 класс.**

- Умение применять теоретические знания в области физической культуры и спорта;
- Умение осваивать физические упражнения из базовых видов спорта;
- Умение участвовать в этнокультурных и подвижных играх;
- Умение применять правила безопасности при выполнении физических упражнений;
- Умение проводить общеразвивающие упражнения согласно теме урока;

#### **7 класс.**

- Умение применять теоретические знания в области физической культуры и спорта;
- Умение осваивать физические упражнения из базовых видов спорта;
- Умение участвовать в этнокультурных и подвижных играх;
- Умение применять правила охраны труда при выполнении физических упражнений;
- Умение подбирать общеразвивающие упражнения согласно теме урока;
- Умение применять знания о видах спорта в инструкторской и судейской деятельности;

#### **8 класс.**

- Умение применять теоретические знания в области физической культуры и спорта;
- Умение расширять двигательную активность за счет физических упражнений из базовых видов спорта;
- Умение участвовать в этнокультурных и подвижных играх;
- Умение применять правила охраны труда школьника;
- Умение формировать и выполнять комплексы оздоровительных упражнений;
- Умение применять знания о видах спорта в инструкторской и судейской деятельности;

#### **9 класс.**

- Умение применять теоретические знания в области физической культуры и спорта;
- Умение вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
- Умение применять физические упражнения из базовых видов спорта, в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- Умение самостоятельно организовывать этнокультурные, подвижные и спортивные игры;
- Умение применять правила охраны труда школьника;
- Умение формировать и выполнять комплексы корригирующих упражнений;
- Умение применять знания о видах спорта в инструкторской и судейской деятельности;