

## **Аннотация к рабочей программе по физической культуре 5-9 класс**

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе государственного стандарта основного общего образования Министерства образования Российской Федерации, Примерной программы основного общего образования по физической культуре и авторской программы Ляха В.И., Зданевича А.А.

### **Структура документа**

Рабочая программа включает четыре раздела: пояснительную записку; основное содержание с распределением учебных часов по разделам; требования к уровню подготовки выпускников, учебно-методический комплекс.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

**Цель образования** в области физической культуры в 5-9 классе является формирование, у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

### **Задачи:**

- укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности; выработка представлений об основных видах спорта;
- формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих её культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы; совершенствование навыков в базовых двигательных действиях, их вариативного использования в игровой деятельности и самостоятельных учебных занятиях;
- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми движениями с повышенной координационной сложностью;
- расширение функциональных возможностей систем организма, повышение его адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей;
- формирование практических умений, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и реактивных формах, групповому взаимодействию, посредством подвижных игр и элементов соревнования.
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

***В результате освоения физической культуры выпускник основной школы должен:***

### **Знать/понимать:**

история развития Древних и Современных Олимпийских Игр, психологические особенности возрастного развития; способы управления собой; физическое

самовоспитание; влияние физических упражнений на основные системы организма. Правила профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи.

**Уметь:**

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств.
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;
- повышать работоспособность, сохранять и укреплять здоровье;
- подготавливаться к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организовывать и проводить индивидуальный, коллективный и семейный отдых, участвовать в массовых спортивных соревнованиях;
- заниматься активной творческой деятельностью, выбирать формы занятий для формирования здорового образа жизни.

**Место предмета в базисном учебном плане**

В соответствии с базисным учебным планом на изучение физической культуры в 5-9 классах определено 3 часа в неделю. В соответствии с годовым учебным графиком продолжительность учебного года в 5-9 классах 34 учебных недели. Итоговое количество часов в год на изучение предмета составляет 102 часа в год в каждом классе.

**Аннотация к рабочей программе по физкультуре 10-11 классы**

Рабочая учебная программа по физкультуре для 10-11 классы, разработана на основе Примерной программы основного общего образования по физической культуре 10-11 классы, комплексной программы физического воспитания Ляха В.И, соответствующей Федеральному компоненту Государственного стандарта Министерства образования и науки Российской Федерации. Она предназначена для изучения физической культуры в основной школе

Структура Программы является формой представления учебного предмета (курса) как целостной системы, отражающей внутреннюю логику организации учебно-методического материала, и включает в себя следующие элементы:

- 1) пояснительную записку, в которой конкретизируются общие цели общего образования с учётом специфики учебного предмета;
- 2) содержание учебного предмета, курса;
- 3) календарно-тематическое планирование;
- 4) описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса;
- 5) планируемые результаты изучения учебного предмета, курса прописываются на уровне основного общего образования.

Физическая культура является предметом Федерального компонента учебного плана ОУ базовый уровень, на реализацию которого отводится 3 недельных часа.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, программа направлена на достижение следующих целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление индивидуального здоровья, совершенствование функциональных возможностей организма;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентации;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

#### **Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов направлены:**

- содействие гармоническому физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические факторы и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояние стрессам;
- расширение двигательного опыта посредством овладение двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности, подготовка к службе армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видам спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, уверенности, выдержки, самообладание;
- развитию психических процессов и обучение основам психической регуляции.

#### **Двигательные умения и навыки и способности**

В средней (полной) школе общего образования в 10 - 11 классах школьники осваивают упражнения в метаниях различные по массе и форме снаряды (гранаты, утяжелённые малые мячи и др.), в гимнастических и акробатических упражнениях: должны выполнять комбинацию из 5 элементов на брусках или перекладине, выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину, выполнять комбинации из отдельных элементов со скакалкой, обручем. В спортивных играх: демонстрировать и применять упражнения основных технико – технических действий одной из спортивных игр. Участвовать в соревнованиях по программе 10-11 классов.

#### **Место предмета в базисном учебном плане**

В соответствии с базисным учебным планом на изучение физической культуры в 10 -11 классах определено 3 часа в неделю. В соответствии с годовым учебным графиком продолжительность учебного года в 10 -11 классах 34 учебных недели. Итоговое количество часов в год на изучение предмета составляет 102 часа в год в каждом классе.