

**Аннотация к рабочей программе по физической культуре
на уровень основного общего образования
(5-9 класс)**

Рабочая программа по физической культуре на уровень основного общего образования (5-9 кл.) составлена на основании нормативных документов:

- Приказа Минобразования РФ от 9 марта 2004 г. N 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» (с изменениями и дополнениями);
- Приказа Министерства образования Российской Федерации от 05.03.2004 №1089 «Об утверждении Федерального компонента государственного образовательного стандарта общего образования» (с изменениями и дополнениями);
- Учебного плана МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №5».

Рабочая программа составлена на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 5-9 классов, авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич.

Программа является базовой, т.е. определяет минимальный объем содержания курса физической культуры для уровня основного общего образования.

Место учебного предмета в учебном плане школы:

Для выполнения обязательного минимума содержания основных образовательных программ по физической культуре образовательного стандарта основного общего образования в 5-9 классах выделено по 3 часа в неделю.

Цели обучения:

1. Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.
2. Воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью
3. Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта.
4. Освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций.
5. Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Задачи:

1. Содействовать гармоничному физическому развитию, вырабатывать умения использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояние стрессам.
2. Формировать общественные и личностные представления о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности.
3. Расширять двигательный опыт посредством овладения новыми двигательными действиями и формировать умения применять их в различных по сложности условиях.
4. Развивать кондиционных и координационных способностей.

5. Формировать знания о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовке к службе в армии.

6. Закреплять потребность к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.

7. Формировать адекватную самооценку личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания.

8. Готовить к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне»

Общая характеристика курса:

Учебный предмет физическая культура структурируется по трем основным разделам:

- Знания (информационный компонент деятельности),
- Физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности),
- Способы деятельности (операционный компонент деятельности).

В учебный материал входят разделы:

Легкая атлетика;

Гимнастика;

Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол);

Кроссовая подготовка.

Планируемые результаты освоения учебного предмета:

В результате освоения программы по физической культуре учащиеся должны:

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России;
- особенности развития избранного вида спорта;
- физиологические основы в деятельности систем дыхания, кровообращения;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- 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, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

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 инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать:

- физические способности (скоростные, силовые, выносливость, координация) в соответствии с нормами.

Аннотацию составил
Концеренко Е.А., учитель физической культуры