

## **Аннотация к рабочей программе по «Физической культуре» 5-9 классы.**

Рабочая программа по физической культуре для 5 – 9 классов разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом **Рабочая программа. Физическая культура. Предметная линия учебников. А. П. Матвеева** Данная программа представляет собой практический курс физической культуры для учащихся, получающих образование по УМК следующих авторов: Физическая культура. Учебник для 5, 6-7, 8-9 классов под редакцией А. П. Матвеева

### **Цель изучения учебного предмета.**

Курс физической культуры направлен на достижение следующих целей, обеспечивающих реализацию личностно-ориентированного, когнитивно-коммуникативного, деятельностного подходов к обучению:

формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

### **Структура учебного предмета.**

5-9 классы имеют физкультурно - оздоровительную направленность, включают в содержание обучения следующие разделы:

#### **Теоретические знания:**

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России.

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на олимпийских играх.

Характеристика видов спорта входящих в программу. Режим дня и его основное содержание. Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.

#### **Легкая атлетика:**

Прыжки в длину согнув ноги с разбега. Прыжки в высоту способом перешагивания. Метание малого мяча на дальность. Метание малого мяча в цель. Бег на длинные дистанции. Бег на короткие дистанции.

### **Спортивные игры:**

Волейбол: стойки, перемещения, приемы и передачи мяча, верхняя и нижняя прямая подача, тактика игры. Баскетбол: ведение мяча, ловля и передачи мяча, бросок в кольцо, бросок в кольцо в движении, тактика игры. Футбол: техника передвижений, остановок, поворотов и стоек, удары по мячу, остановки мяча, удары по воротам, тактика игры.

### **Гимнастика:**

Висы, упоры, акробатические упражнения, опорные прыжки.

### **Лыжная подготовка:**

Ходы: одновременные, попеременные, одношажные, двушажные. Спуски со склонов подъемы на склон, торможение, повороты. Дистанции 2-3 км.

### **Вариативная часть:**

Развитие быстроты, выносливости, катание на коньках, передвижение на коньках, одноопорное скольжение. Развитие координации, выносливости, закаливание организма.

### **Основные образовательные технологии:**

В процессе изучения предмета используются игровые технологии, активные и интерактивные методы и формы проведения занятий: объяснительно – иллюстративное обучение, групповые технологии, информационная технология, здоровьесберегающая технология.

### **Требования к результатам освоения учебного предмета.**

Учащиеся должны научиться:

рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;

определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Планируемые результаты обучения на уровне основного общего образования в полном объёме предоставлены в рабочей программе (предметные, личностные, метапредметные), структурированные по годам обучения и разделам программы по двум уровням:

**Общая трудоёмкость учебного предмета.**

на изучение курса физической культуры (из расчёта 34 учебных недели для 5-8 классов и 33 недели для 9 классов) 2 часа в неделю