

Аннотация к рабочей программе

Предмет: Физическая культура. Основное общее образование, 5-9 класс

Предмет	Физическая культура
Уровень образования	Основное общее образование
Срок реализации предмета	5 учебных лет
Место учебного предмета в учебном плане	На уровне основного общего образования для обязательного изучения ФК отводится 3 часа в неделю, в том числе за год в 5-7 классе - 105 учебных часов в год (35 недель в год, по 3 ч в неделю), в 8 классе - 108 учебных часа в год (36 недель в год, по 3 ч в неделю), в 9 классе - 102 учебных часа в год (34 недели в год, по 3 ч в неделю)
Нормативно-методические материалы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приказ Минобрнауки РФ от 31.03.2014 №253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования». 2. ФГОС ООО (Приказ МОН России от 17.12.2010 № 1897, Приказ МОН России от 29 декабря 2014г. № 1644 «О внесении изменений в приказ МОН России от 17.12.2010 № 1897»). 3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014г. № 253 г. Москвы «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2014/2015 учебный год». 4. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/Автор – составитель В.И. Лях, А.А. Зданевич; 2011г. 5. Примерные программы по учебным предметам – Физическая культура 5-9 класс: Просвещение 2011г
Реализуемый УМК	<ol style="list-style-type: none"> 1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/Автор – составитель В.И. Лях, А.А. Зданевич; 2011г. 2. Учебник: «Физическая культура 5-6-7 класс», М.Я. Виленский, Туревский И.М., Торчкова Т.Ю. Просвещение 2016 год 3. Рабочая программа по физической культуре 5, 6, 7 класс», А.Н. Каинов. Г.И. Курьерова – М.: Планета 2015г.
Цели и задачи изучения предмета	<p>Изучение курса направлено на достижение следующих целей:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Цель обучения образовательной области «Физическая культура» в основной школе формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, способной активно использовать ценности ФК для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья; 2.Повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания школьников (цель ГТО). <ul style="list-style-type: none"> • Задачи: Формирование знаний о физкультурной деятельности; • Совершенствование навыков в базовых двигательных действиях; • Расширение двигательного опыта; • Формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений; • Расширение функциональных возможностей систем организма;

	<ul style="list-style-type: none"> • Формирование практических умений; • Формирование у учащихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни (задача ГТО); • Повышение уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий (задача ГТО).
<p>Планируемые результаты</p>	<p style="text-align: center;">Требования к уровню подготовки учащихся 5-9 класса.</p> <p style="text-align: center;"><i>Знания о физической культуре</i> <i>Выпускник научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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; • понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга; • 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; • разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели; • 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. <p><i>Выпускник получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • 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, принёсших славу российскому спорту; • 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 <i>Выпускник научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; • составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и

	<p>возможностей собственного организма;</p> <ul style="list-style-type: none"> • классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных 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; • взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности. <ul style="list-style-type: none"> • технику безопасности во время занятий физической культурой; • дыхание во время выполнения физических упражнений; • питание и питьевой режим, двигательный режим; • влияние занятий физкультурой на вредные привычки; • режим дня школьника; • значение правильной осанки в жизнедеятельности человека; • гигиенические правила занятий физическими упражнениями; • основные причины травматизма, личную гигиену; • реакция организма на различные физические нагрузки; • значение ЗОЖ для здоровья человека; • значение современного Олимпийского движения в развитии мира и дружбы; • влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие школьника; • особенности построения и содержания самостоятельных занятий по ОФП; • основные формы занятий физической культурой; • самостроховка при выполнении упражнений, профилактика простуды, плоскостопия и близорукости; • поведение в экстремальных ситуациях, элементы самомассажа, массажа; • основы психомышечной тренировки; • приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита; • влияние физкультуры на развитие внимания, памяти, мышления; • правила приема водных, воздушных и солнечных ванн; • признаки различной степени утомления, первая помощь при травмах; • звезды советского и российского спорта.
--	---