

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

Настоящая рабочая программа по физической культуре разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» декабря 2010 г. № 1897);

- Примерной программой основного общего образования по физической культуре; с изменениями (Приказ Министерства образования и науки РФ № 609 от 23.06.2015 г. в соответствии с пунктом 31 Плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), (распоряжение Правительства Российской Федерации от 30.06.2014 г. № 1165-р.);

- Авторской программой Физическая культура 5-9 классы под редакцией В.И. Лях М.: Просвещение 2014 год;

- положения о рабочей программе МБОУ «СОШ им. М.М. Рудченко с. Перелюб Перелюбского муниципального района Саратовской области».

- УМК: Виленский, М.Я. Физическая культура. 5–7 кл.: учеб. для общеобразовательных учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский; под общ. ред. М. Я. Виленского. –М.: Просвещение, 2014 г.;

**Цель** школьного физического воспитания - 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:**

1. Содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
2. Обучение основам базовых видов двигательных действий;
3. Дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
4. Выработку представлений о физической культуре личности и приемов самоконтроля;
5. Углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
6. Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
7. Выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
8. Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
9. Воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
10. Содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Рабочая программа составлена для учащихся 5-9 классов.

Содержание программного материала состоит **из двух основных частей:**

**Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

**Вариативная** (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

Количество часов: 5-8 классы - 105 часов в год, 9 класс – 102 часа в год, в неделю 3 часа: 2 часа - базовый компонент, 1 час – вариативная часть (внеурочная деятельность).

**5 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема раздела Содержание учебного предмета</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Формы текущего контроля</b>
1	<p><b>Физическая культура как область знаний</b>                      История физической культуры.                      Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.                      История зарождения олимпийского движения в России.                      Олимпийское движение в России (СССР).                      Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.                      Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.                      Физическая культура в современном обществе                      Физическая культура человека                      Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.                      Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения                      Режим дня и его основное содержание.                      Всестороннее и гармоничное физическое развитие                      Оценка эффективности занятий физической культурой.                      Самонаблюдение и самоконтроль                      Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом</p>	<b>В процессе уроков</b>	Реферат на одну из тем
2	<p><b>Физическое совершенствование</b></p> <p><b>Лёгкая атлетика</b>                      Беговые упражнения                      Прыжковые упражнения                      Метание малого мяча</p> <p><b>Гимнастика</b>                      Краткая характеристика вида спорта                      Требования к технике безопасности                      Организующие команды и приёмы                      Опорные прыжки                      Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине                      Акробатические упражнения и комбинации</p>	<b>20</b>	Контрольное тестирование
		<b>16</b>	Оценивание техники выполнения

	<p><b>Баскетбол</b>  Краткая характеристика вида спорта  Требования к технике безопасности  Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек  Освоение техники ведения мяча  Овладение техникой бросков мяча  Освоение индивидуальной техники защиты  Освоение тактики игры  Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p>	<b>6</b>	Оценивание техники выполнения Сообщение.
	<p><b>Футбол</b>  Краткая характеристика вида спорта.  Требования к технике безопасности.  Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек  Освоение техники ведения мяча, передач, ударов по мячу  Освоение тактики игры  Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p>	<b>10</b>	Оценивание техники выполнения Контрольные упражнения
	<p><b>Конькобежная подготовка</b>  Краткая характеристика вида спорта.  Требования к технике безопасности.  Освоение техники скольжения  Освоение техники торможения и поворотов</p>	<b>16</b>	Оценивание техники выполнения Контрольные упражнения
3.	<p><b>Развитие двигательных способностей</b>  Основные двигательные способности.  Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.  Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен)</p>	<b>В процессе уроков</b>	Составить комплекс утренней гимнастики

#### 6 класс

№ п/п	Тема раздела Содержание учебного предмета	Количество часов	Формы текущего контроля
1	<p><b>Физическая культура как область знаний</b>  История зарождения олимпийского движения в России(СССР).  Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.  Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.  Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.</p>	<b>В процессе уроков</b>	

2	<b>Физическое совершенствование</b>		
	<b>Лёгкая атлетика</b> Беговые упражнения Прыжковые упражнения Метание малого мяча	<b>22</b>	Контрольное тестирование
	<b>Гимнастика</b> Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности Организуемые команды и приёмы Опорные прыжки Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине Акробатические упражнения и комбинации	<b>6</b>	Оценивание техники выполнения
	<b>Баскетбол</b> Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек Освоение техники ведения мяча Овладение техникой бросков мяча Освоение индивидуальной техники защиты Освоение тактики игры Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	<b>30</b>	Оценивание техники выполнения
	<b>Лыжная подготовка</b> Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности Освоение техники лыжных ходов Освоение техники торможения и поворотов Освоение техники подъёмов, спусков	<b>12</b>	Оценивание техники выполнения Контрольные упражнения

**7 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема раздела Содержание учебного предмета</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Формы текущего контроля</b>
1	<b>Физическая культура как область знаний</b> Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Спортивная подготовка. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.	<b>В процессе уроков</b>	

2	<b>Физическое совершенствование</b>		
	<b>Лёгкая атлетика</b> Беговые упражнения Прыжковые упражнения Метание малого мяча	<b>21</b>	Контрольное тестирование
	<b>Гимнастика</b> Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности Организуемые команды и приёмы Опорные прыжки Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине Акробатические упражнения и комбинации	<b>8</b>	Оценивание техники выполнения
	<b>Баскетбол</b> Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек Освоение техники ведения мяча Овладение техникой бросков мяча Освоение индивидуальной техники защиты Освоение тактики игры Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	<b>25</b>	Оценивание техники выполнения
	<b>Лыжная подготовка</b> Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности Освоение техники лыжных ходов. Освоение техники торможения и поворотов Освоение техники подъёмов, спусков	<b>16</b>	Оценивание техники выполнения Контрольные упражнения

8 класс

№ п/п	Тема раздела Содержание учебного предмета	Количество часов	Формы текущего контроля
1	<p><b>Физическая культура как область знаний</b>                      Физическая культура в современном обществе.                      Всестороннее гармоническое физическое развитие.                      Здоровье и здоровый образ жизни.                      Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения</p>	<p><b>В процессе уроков</b></p>	
2	<b>Физическое совершенствование</b>		
	<p><b>Лёгкая атлетика</b>                      Беговые упражнения                      Прыжковые упражнения                      Метание малого мяча</p>	<p><b>22</b></p>	<p>Контрольное тестирование</p>
	<p><b>Гимнастика</b>                      Краткая характеристика вида спорта                      Требования к технике безопасности                      Организующие команды и приёмы                      Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине                      Акробатические упражнения и комбинации</p>	<p><b>8</b></p>	<p>Оценивание техники выполнения</p>
	<p><b>Баскетбол</b>                      Краткая характеристика вида спорта                      Требования к технике безопасности                      Владение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек                      Освоение техники ведения мяча                      Владение техникой бросков мяча                      Освоение индивидуальной техники защиты                      Освоение тактики игры                      Владение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p>	<p><b>27</b></p>	<p>Оценивание техники выполнения</p>
	<p><b>Лыжная подготовка</b>                      Краткая характеристика вида спорта.                      Требования к технике безопасности                      Освоение техники лыжных ходов.                      Освоение техники торможения и поворотов                      Освоение техники подъёмов, спусков</p>	<p><b>13</b></p>	<p>Оценивание техники выполнения                      Контрольное тестирование</p>

9 класс

№ п/п	Тема раздела Содержание учебного предмета	Количество часов	Формы текущего контроля
1	<p><b>Физическая культура как область знаний</b>                      Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования)                      Адаптивная физическая культура.                      Профессионально-прикладная физическая подготовка                      Восстановительный массаж                      Проведение банных процедур.                      Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.</p>	<p><b>В процессе уроков</b></p>	
2	<p><b>Физическое совершенствование</b></p>		
	<p><b>Лёгкая атлетика</b>                      Беговые упражнения                      Прыжковые упражнения                      Метание малого мяча</p>	<p><b>17</b></p>	<p>Контрольное тестирование</p>
	<p><b>Гимнастика</b>                      Краткая характеристика вида спорта                      Требования к технике безопасности                      Организующие команды и приёмы                      Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине                      Акробатические упражнения и комбинации</p>	<p><b>13</b></p>	<p>Оценивание техники выполнения</p>
	<p><b>Баскетбол</b>                      Краткая характеристика вида спорта                      Требования к технике безопасности                      Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек                      Освоение техники ведения мяча                      Овладение техникой бросков мяча                      Освоение индивидуальной техники защиты                      Освоение тактики игры                      Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p>	<p><b>20</b></p>	<p>Оценивание техники выполнения</p>
	<p><b>Лыжная подготовка</b>                      Краткая характеристика вида спорта.                      Требования к технике безопасности                      Освоение техники лыжных ходов.                      Освоение техники торможения и поворотов.                      Освоение техники подъёмов, спусков</p>	<p><b>18</b></p>	<p>Оценивание техники выполнения                      Контрольные упражнения</p>