

## **АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ**

**по предмету «Физическая культура»  
для 5-9 классов (базовый уровень) (ООО)**

### **Нормативная основа разработки программы**

Рабочая программа по физической культуре (5-9 классы) составлена в соответствии с Федеральным образовательным стандартом основного общего образования / Министерство образования и науки РФ. –М.: Просвещение, 2011 г.

Является частью Основной образовательной программы основного общего образования ГБОУ СО «Гимназия № 11 (Базовая школа РАН)».

Рабочая программа составлена на основе программы по физической культуре. 5-9 классы. Авторы: Виленский М.Я., Лях В.И. //Сб.: Физическая культура. Рабочие программы.

### **Реализуемые УМК**

Данная программа реализована в учебниках:

Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. Физическая культура. 5-7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2014-2018;

Лях В.И., Маслов М.В. Физическая культура. 8-9 классы.- М.: Просвещение, 2013-2018.

### **Цель реализации программы**

Учебный предмет «Физическая культура» направлен на реализацию целей и задач обучения, сформулированных в Государственном стандарте общего образования по физической культуре.

Изучение предмета направлено на достижение следующих целей:

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;

определение базовых понятий и терминов 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.

характеризовать цели 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;

использование занятий физической культурой, спортивных игр и спортивных соревнований для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

составление комплексов физических упражнений оздоровительной, тренирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с

учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

самостоятельного проведения занятий по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

тестирование показателей 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;

ведения дневника по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

проведение занятий по физической культуре с использованием оздоровительной ходьбы и бега, обеспечивать их оздоровительную направленность;

выполнение комплексов упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

выполнение общеразвивающих упражнений, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

выполнение акробатических комбинаций из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнение легкоатлетических упражнений в беге и прыжках (в высоту и длину);

выполнение основных технических действий и приёмов игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнение комплексов упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

преодоление естественных и искусственных препятствий с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

осуществление судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

выполнение тестовых нормативов по физической подготовке.

### **Срок реализации программы**

Пять лет.

### **Место учебного предмета в структуре основной образовательной программы**

Общий период освоения учебного предмета - 5 лет, количество учебных часов - 510 , в том числе:

1 год (5 класс): 3 часа в неделю x 34 учебных недель = 102 уч. часа;

2 год (6 класс): 3 часа в неделю x 34 учебных недель = 102 уч. часа;

3 год (7 класс): 3 часа в неделю x 34 учебных недель = 102 уч. часа;

4 год (8 класс): 3 часа в неделю x 34 учебных недель = 102 уч. часа;

5 год (9 класс): 3 часа в неделю x 34 учебных недель = 102 уч. часа.