Аннотация к программе по физической культуре 5-9 классы 2020-2021г

|  |  |
| --- | --- |
| Нормативно-методические материалы | * Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом Минобрнауки РФ № 1897 от 17.12.2010) с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 7 июня 2017 г
* Примерная основная образовательная программа основного общего образования по физической культуре. (2015 год).
* Программа «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И.Ляха 5-9 классы». Автор -*В.И. Лях.* (М, «Просвещение», 2018 год).
 |
| Реализуемый УМК | Программа ориентирована на использование учебно-методического ком­плекса под редакцией М.Я.Виленского : Учебник «Физическая культура. 5-7 классы» - М.: Просвещение.- 2018г. Учебник «Физическая культура. 8-9 классы» - М.: Просвещение.- 2018г.В.И Лях |
| Цели и задачи изучения предмета  |  Цель- 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. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоро­вью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом ис­пользовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.Образовательный процесс предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:* укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повыше­ние функциональных возможностей организма;
* формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физи­ческими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
* освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современ­ном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
* обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спор­тивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации за­нятий физическими упражнениями;
* воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимо­действия и сотрудничества в учебной и соревновательной дея­тельности.

 Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физиче­ской культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:* реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирова­ния учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные пло­щадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
* реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего рас­пределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирова­ния познавательной и предметной активности учащихся;
* соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от про­стого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной дея­тельности;
* расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время пла­нирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу форми­рования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
* усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного ис­пользования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
 |
| Место учебного предмета в учебном планеСрок реализации | Учебный предмет физическая культура входит в предметную область «Физическая культура», изучение его рассчитано в объеме 3 часа в неделю и составляет 102 часа в год. 5 кл-102 ч, 6кл-102ч, 7кл-102ч.,8кл-102ч,9кл-102ч,составляет 34 учебных недели в каждой параллели5 лет |
| Результаты освоения учебного предмета (требования к выпускнику)Используемые технологииФормы контроля | Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.В этом разделе представлены результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения учебного курса 1Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно-значимых результатов в физическом совершенстве.Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.В области познавательной культуры:• владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности;• владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;• владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности.В области нравственной культуры:• способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;• способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;• владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.В области трудовой культуры:• умение планировать режим дня;• умение проводить туристские пешие походы, под руководством взрослых организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;• умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.В области эстетической культуры:• красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;• хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;• культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.В области коммуникативной культуры:• владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;• владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;• владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.В области физической культуры:• владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;• владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;• умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.2.Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированноси качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.В области познавательной культуры:• понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;• понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;• понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни.В области нравственной культуры:• бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;• уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;• ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.В области трудовой культуры:• добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;• рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;• поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.В области эстетической культуры:• восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья; • понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;• восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.В области коммуникативной культуры:• владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;• владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;• владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.В области физической культуры:• владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;• владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.3.Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.В области познавательной культуры: • знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;• знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;• знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.В области нравственной культуры:• способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;• умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;• способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.В области трудовой культуры:• способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;• способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;• способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.• способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;В области эстетической культуры:• способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;• способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.В области коммуникативной культуры:• способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;• способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;• способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.В области физической культуры:• способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики ,корригирующей гимнастики, даптивной физической культуры и физической подготовки;• способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий. Планируемые результаты изучения учебного курса.Знания о физической культуреУчащийся научится:* рассматривать физическую культуру как часть общей культуры, определять формы физической культуры и базовые понятия
* понимать и характеризовать основы ЗОЖ и методы организации активного отдыха
* характеризовать физические качества в процессе совместных занятий с учителем
* определять базовые понятия и термины физической культуры
* рационально планировать свой режим дня
* руководствоваться правилами мер безопасности при занятиях на спортивной площадке и спортивном зале

Учащийся получит возможность научиться:* характеризовать олимпийские традиции и нормы, объяснять смысл олимпийской символики
* определять признаки утомления и переутомления при занятиях физической культурой
* правилам измерения результатов в метаниях, прыжках и беге

С способы двигательной (физкультурной) деятельностиУ учащийся научится: * использовать занятия физической культурой для укрепления собственного здоровья и организации досуга посредством физических упражнений
* составлять простейшие комплексы физических упражнений для разминки перед занятиями
* определять свой пульс путем прижатия артерии, для коррекции перегрузок на занятиях физическими упражнениями
* самостоятельно выполнять разминку перед занятиями физическими упражнениями
* контролировать свое самочувствие во время нагрузок физическими упражнениями
* взаимодействовать со сверстниками в условиях выполнения заданий, игр и соревнований

Учащийся получит возможность научиться:* вести дневник наблюдений за своим физическим состоянием и самочувствием и правильно его оформлять
* измерять и характеризовать свои антропологические показатели
* проводить занятия физической культурой с использованием навыков и мер безопасности оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов
* проводить простейшие восстановительные мероприятия по калорийности питания, водного баланса и витаминизации

Физическое совершенствованиеУчащийся научится: * выполнять комплексы упражнений на осанку и на гимнастических снарядах
* выполнять ОРУ упражнения для легкой атлетики, лыжной подготовки, гимнастики и акробатики, спортивным играм, плавания
* выполнять простейшие акробатические связки и комбинации из числа хорошо освоенных упражнений
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять специальные легкоатлетические упражнения для бега, метаний и прыжков
* выполнять передвижения на лыжах скользящим шагом, классическими ходами и демонстрировать основы техники в процессе прохождения различных дистанций
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона
* выполнять простейшие технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол, волейбол и гандбол в условиях учебной и игровой деятельности
* выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Учащийся получит возможность научиться:* выполнять простейшие упражнения и комплексы для коррекции осанки
* преодолевать гимнастические и легкоатлетические препятствия в спортивном зале и на спортивной площадке
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

 Планируемые результаты изучения учебного курса.ученик научится: рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделятьисторические этапы ее развития, характеризовать основные направления иформы ее организации в современном обществе; характеризовать содержательные основы здорового образа жизни,раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическимразвитием и физической подготовленностью, формированием качествличности и профилактикой вредных привычек; раскрывать базовые понятия и термины физической культуры,применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями сосвоими сверстниками, излагать с их помощью особенности техникидвигательных действий и физических упражнений, развития физическихкачеств; разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическимиупражнениями, определять их направленность и формулировать задачи,рационально планировать режим дня и учебной недели; руководствоваться правилами профилактики травматизма иподготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды взависимости от времени года и погодных условий; руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмахи ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивныесоревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укреплениясобственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; составлять комплексы физических упражнений оздоровительной,тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальнуюнагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностейсобственного организма; классифицировать физические упражнения по их функциональнойнаправленности, планировать их последовательность и дозировку в процессесамостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физическихкачеств; самостоятельно проводить занятия по обучению двигательнымдействиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки исвоевременно устранять их; тестировать показатели физического развития и основныхфизических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами,контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельныхзанятий физической подготовкой; выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления иперенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессетрудовой и учебной деятельности; выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленновоздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты,выносливости, гибкости и координации движений); выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенныхупражнений; выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах изчисла хорошо освоенных упражнений; выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (вдлину и высоту); выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона; выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол,волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; выполнять передвижения на лыжах различными способами,демонстрировать технику последовательного чередования их в процессепрохождения тренировочных дистанций; выполнять тестовые упражнения для оценки уровняиндивидуального развития основных физических качеств.Выпускник получит возможность научиться: характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера деКубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснятьсмысл символики и ритуалов Олимпийских игр; характеризовать исторические вехи развития отечественногоспортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскомуспорту; определять признаки положительного влияния занятий физическойподготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитиемфизических качеств и основных систем организма; вести дневник по физкультурной деятельности, включать в негооформление планов проведения самостоятельных занятий с физическимиупражнениями разной функциональной направленности, данные контролядинамики индивидуального физического развития и физическойподготовленности; проводить занятия физической культурой с использованиемоздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов,обеспечивать их оздоровительную направленность; проводить восстановительные мероприятия с использованиембанных процедур и сеансов оздоровительного массажа; выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры сучетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья; преодолевать естественные и искусственные препятствия спомощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта; проплывать учебную дистанцию вольным стилем.Технология группового обученияЗдоровьесберегающие технологии Информационно – комуникационные технологии  Зачет (практическое выполнение элементов техники упражнений в каждом из разделов программы, тестов по физической подготовленности).Собеседование по теоретическим вопросам.Реферат, презентация, проект на тему по разделу пропущенных занятий, по уважительной причине (освобождение по болезни) |