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 плане  Срок 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 параллели  5 лет |
| Результаты освоения учебного предмета (требования к выпускнику)  Используемые технологии  Формы 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 культуре  Учащийся 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) деятельности  У 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 совершенствование  Учащийся 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, 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;   раскрывать базовые понятия и термины физической культуры,  применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со  своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники  двигательных действий и физических упражнений, развития физических  качеств;   разрабатывать содержание самостоятельных занятий с 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 помощи при травмах  и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;  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 учетом функциональных особенностей и возможностей  собственного организма;   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;   выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и  перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе  трудовой и учебной деятельности;   выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно  воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты,  выносливости, гибкости и координации движений);   выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных  упражнений;   выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из  числа хорошо освоенных упражнений;   выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в  длину 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 процессе  прохождения тренировочных дистанций;   выполнять тестовые упражнения для оценки уровня  индивидуального развития основных физических качеств.  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;   вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него  оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими  упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля  динамики индивидуального физического развития и физической  подготовленности;   проводить занятия физической культурой с использованием  оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов,  обеспечивать их оздоровительную направленность;   проводить восстановительные мероприятия с использованием  банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;   выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с  учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;   преодолевать естественные и искусственные препятствия с  помощью 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 обучения  Здоровьесберегающие 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) |