**Аннотация**

 **ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Аннотация по физической культуре для 5-9 классов составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

приказа Минобрнауки России от 29 декабря 2014 г. N 1645,

СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189)

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕДМЕТА**

Cпецифика физической культуры требует особой организации учебной деятельности школьников в форме проведения разнообразных уроков физической культуры.

Важнейшим требованием по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Физкультурное образование играет важную роль, как в практической, так и в духовной жизни общества.

Физическая культура способствует развитию интеллектуальных процессов – внимания, точности восприятия, запоминания, воспроизведения, воображения, мышления, улучшают умственную работоспособность.

Физическая культура – это и важнейшее средство формирования человека как личности. Занятия физическими упражнениями позволяют многогранно влиять на сознание, волю, на моральный облик, черты характера юношей и девушек. Они вызывают не только существенные биологические изменения в организме, но в значительной мере определяют выработку нравственных убеждений, привычек, вкусов и других сторон личности, характеризующих духовный мир человека.

**Место учебного предмета в учебном плане**

Физическая культура обязательный предмет в средней школе, на его преподавание в 5 – 8 классах отводится  105 часа в год (в каждом классе) из расчета 3 часа в неделю , 9 классе – 102 часа в год.

**Ценностные ориентиры**

Ценность жизни - признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира - частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

 Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность гражданственности - осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма - одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству. Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

Личностные результаты формируются в ходе изучения физической культуры и отражают:

воспитание патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

знание истории физической культуры своего народа;

воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;

освоение социальных норм, правил поведения;

формирование коммуникативной компетентности общении и сотрудничестве;

формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

Метапредметные результаты отражаются в универсальных умениях. Это:

умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи;

умение самостоятельно планировать пути достижения целей;

умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности, корректировать свои действия;

умение оценивать правильность выполнения учебной задачи;

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений;

умение работать индивидуально и в группе;

умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

**Предметные результаты отражают:**

понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, укреплении и сохранении здоровья;

овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, умение отбирать физические упражнения и регулировать физическую нагрузку с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма;

знание правил техники безопасности и профилактики травматизма;

формирование умения вести наблюдение за динамикой своего развития и своих основных физических качеств и функциональных возможностей;

формирование умение выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений;

**Содержание учебного предмета**

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование».

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как

«История физической культуры»

- Олимпийские игры древности

- Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения

«Физическая культура (основные понятия)»

 - Физическое развитие человека

«Физическая культура человека»

 - Режим дня и его основное содержание

 - Проведении самостоятельных занятий по коррекции осанки

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Раздел включает в себя такие темы

«Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой»

- Выбор упражнений и составление комплексов УУГ

«Оценка эффективности занятий физической культурой»

 - самонаблюдение и самоконтроль

Раздел «Физическое совершенствование»  ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку, укрепление здоровья. Раздел включает в себя ряд основных тем:

«Физкультурно-оздоровительная деятельность»

- оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели

«Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»

- гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы (построения и перестроения на месте; передвижение строевым шагом); упражнения общеразвивающей направленности с предметами и без (сочетание различных положений рук, ног, туловища; на месте и в движении; простые связки; с набивным мячом, гантелями, скакалкой, обручами, палками); акробатические упражнения и комбинации (кувырок вперед и назад; стойка на лопатках); опорные прыжки (вскок в упор присев; соскок прогнувшись); висы и упоры (мал – вис прогнувшись и согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; дев – смешанные висы; подтягивание из виса лежа); ритмическая гимнастика;

- легкая атлетика: беговые упражнения (бег на короткие, средние, длинные дистанции), высокий и низкий старт; ускорения с высокого старта; кроссовый бег, бег с преодолением препятствий; гладкий равномерный бег на учебные дистанции; прыжковые упражнения ( прыжок в высоту способом «перешагивание»); упражнения в метании (метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель, метание малого мяча с места и с разбега (3-4 шагов);

 - лыжные гонки: передвижение на лыжах (попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход); подъемы, спуски, повороты( торможение «плугом», подъем «полуелочкой», поворот «переступанием»);

- баскетбол: овладение техникой передвижения, остановок, поворотов, стоек (стойка игрока, способы передвижения, остановка прыжком); ловля и передачи мяча(ловля и передача мяча двумя руками от груди); ведение мяча (ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; в движении по прямой; ведущей и неведущей рукой); броски мяча ( броски двумя руками от груди с места, после ведения , после ловли);техника защиты ( вырывание и выбивание мяча); тактика игры ( тактика свободного нападения; тактика позиционного нападения; нападение быстрым прорывом); овладение игрой (игра по упрощенным правилам);

- волейбол: овладение техникой передвижения, остановок, поворотов, стоек (стойка игрока, способы передвижения, комбинации); передача мяча (передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения); овладение игрой (игры и игровые задания с ограниченным числом игроков, пионербол, игра по упрощенным правилам);

 -футбол: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.

ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с активным сопротивлением защитника, обыграеш сближающихся противников.

удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

игра головой, использование корпуса, финты. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Прикладная - ориентированная подготовка

Прикладные - ориентированные упражнения (передвижение по пересеченной местности; спрыгивание и запрыгивание; расхождение вдвоем; лазанье по гимнастической стенке; преодоление полос препятствий;

Упражнения общеразвивающей направленности

Общефизическая подготовка

 - гимнастика с основами акробатики: развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости

- легкая атлетика: развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты

 - лыжная подготовка: развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты

 - баскетбол: развитие выносливости, силы, быстроты

Темы олимпийских уроков

1 – Олимпийский спорт в России: олимпизм, отечественные спортсмены, олимпийские чемпионы.

2 - Спортивная атрибутика: эмблема команды, спортивная форма, как элемент спортивной атрибутики, талисман команды.

3 - Правила поведения на спортивно-массовых мероприятиях: правила поведения в местах скопления людей, ознакомление с инструкцией на входном билете, объявления диктора на стадионе.

4 - Требования к одежде для занятий физическими упражнениями: правильно подбирать обувь и одежду для занятий выбранным видом спорта, не использовать чужую обувь и одежду во избежание передачи инфекций.

**Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»**

Выпускник научится:

характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем;

определять базовые понятия и термины физической культуры, излагать их с помощью выполнения техники двигательных действий, развития физических качеств;

рационально планировать режим дня и учебной недели;

руководствоваться правилами профилактики травматизма, правильного выбора одежды и обуви, подготовки мест занятий;

Выпускник получит возможность научиться:

характеризовать цель возрождения Олимпийских игр

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научиться:

составлять комплексы физических упражнений оздоровительной и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку;

тестировать показатели физического развития и основных физических качеств;

оказывать помощь в организации и проведении занятий;

Выпускник получит возможность научиться:

вести дневник по физкультурной деятельности

Физическое совершенствование

Выпускник научиться:

выполнять ОРУ на развитие основных физических качеств;

выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту);

выполнять передвижение на лыжах попеременным и бесшажным ходом;

выполнять спуски и торможения одним из разученных способов;

выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол, волейбол, бадминтон;

выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств;

Выпускник получит возможность научиться:

выполнять комплексы упражнений по профилактики осанки, дыхательной гимнастики;

**Материально – техническое обеспечение образовательного процесса**

|  |
| --- |
|  |
|  Библиотечный фонд (книгопечатная продукция) |
| Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Лях 5-9 классы (автор В.И. Лях).Предметная линия учебников М.Я. Виленский, В.И. Лях 5-6 класс (автор В.И. Лях)Предметная линия учебников М.Я. Виленский В.И.Лях 7-9 класс (автор В.И. Лях) |