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

**Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 5- 9 классов разработана в соответствии с требованиями государственного образовательного стандарта** утвержденногоФедеральным законом «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 года №329-Ф3. и на основе программы физического воспитания учащихся 5 - 9 классов В.И. Ляха (М: Просвещение, 2014) в объеме 102 часов (34 учебных недель)

**Цель школьного образования по физической культуре** -формирование разностороннефизически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Образовательный процесс в области физической культуры строится так, чтобы были решены следующие задачи:**

* 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 приёмами 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 , учебный предмет «Физическая культура» в своём предметном содержании направлен на:**

* реализацию принципа вариативности;
* реализацию принципа достаточности и сообразности;
* соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному;
* расширение межпредметных связей;
* усиление оздоровительного эффекта.

**Общая характеристика учебного процесса. Основные формы организации образовательного процесса, по предмету «Физическая культура»:**

* уроки физической культуры;
* физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня;
* спортивные соревнования и праздники;
* занятия в спортивных секциях и кружках;
* самостоятельные занятия физическими упражнениями.

**Уроки физической культуры** –основная форма организации учебнойдеятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

**Уроки подразделяются на три типа:**

**Уроки с образовательно-познавательной направленностью** даютучащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю.

**Уроки с образовательно-обучающей направленностью** используются по преимуществу дляобучения практическому материалу, который содержится в разделе « Физическое совершенствование».

**Уроки с образовательно-тренировочной направленностью** используются для развитияфизических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки.

целом каждый из уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности должен активно включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельные упражнения и учебные задания). При этом приобретаемые учащимися на уроках знания и умения должны включаться в систему домашних занятий, при выполнении которых они закрепляются.

Для повышения двигательной активности широко применяется игровой и соревновательный методы, каждый третий час планируется в форме урока-игры, соревнования.

Настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Лёгкая атлетика», «Лыжные гонки», «Спортивные игры». Раздел «Основы знаний о физической культуре» изучается в процессе уроков.

**Место учебного предмета в учебном плане**

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы в 5 классе отводится – 103 часа, из расчёта 3 часа в неделю (34 учебных недели

**Ценностные ориентиры содержания учебного процесса**

Основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека.

**В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельностью предмет включает в себя три основных учебных раздела:**

**Раздел «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности) включат в себя следующие темы:**

* «История физической культуры и её развитие в современном обществе»;
* «Базовые понятия физической культуры»
* «Физическая культура человека».

**Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности включает в себя следующие темы:**

* «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой»
* «Оценка эффективности занятий физической культурой»

**Раздел «Физическое совершенствование» включает в себя следующие темы:**

* «Физкультурно-оздоровительная деятельность»
* «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»
* «Прикладно ориентированные упражнения»

• «Упражнения общеразвивающей направленности».

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

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» оцениваются по трём базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

**Личностные результаты должны отражать:**

* воспитание российской гражданской идентичности; патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
* воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
* знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
* освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
* участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
* формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
* формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
* усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и дорогах;
* осознание значения семьи в жизни человека и общества.

**Метапредметные результаты должны отражать:**

* умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
* умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные;
* осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
* владение основами самоконтроля, самооценки, принятие решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
* умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
* умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
* умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
* умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
* умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности;
* умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе.

**Предметные результаты должны отражать:**

* понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств. В активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
* овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоении умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
* приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
* освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах;
* обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
* расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
* формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств;
* формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

**Для достижения требуемых результатов обучения используются следующие технологии:**

* технология личностно-ориентированного обучения и воспитания;
* технология дифференцированного обучения и воспитания;
* технология рефлексивного обучения и воспитания;
* технология проблемного обучения и воспитания.

**Содержание учебного предмета**

Знания о физической культуре История физической культуры.

Физическая культура (основные понятия).

Физическая культура человека.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики.

Лёгкая атлетика.

Лыжные гонки.

Спортивные игры.

Прикладно ориентированная физическая деятельность.

Физическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики.

Баскетбол.

Футбол.

**Знания о физической культуре Выпускник научится:**

* 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;
* понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
* определять базовые понятия и термины 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.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности научится:**

* 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 укрепления 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;
* 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.

**Физическое совершенствовании Выпускник научится:**

* 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);
* 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 прыжках (в высоту и длину);
* выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.