

Аннотация к РПУП «Физическая культура»
Срок реализации- 5 лет

Рабочая учебная программа по предмету «Физическая культура» предназначена для 5—9 классов образовательных учреждений и составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

- ✓ Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ;
- ✓ Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (ред. от 29.12.2014) "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования";
 - ✓ Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 г. № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897»;
 - ✓ «Фундаментального ядра образования, на основе комплексной программы составленной д.п.н. В.И. Ляхом и к.п.н. А.А. Зданевичем.

Предмет «Физическая культура» изучается в среднем звене в объёме 525 ч, с 5 – 7 класс – 105 часов, 9 класс - 102 часа, 8 класс – 108 часов ежегодно, 3 часа в неделю.

Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих **целей** :

1. Формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью;
2. Целостное развитие физических и психических качеств обучаемых;
3. Творческое использование ими средств физической культуры для организации здорового образа жизни.

Поэтому рабочая программа направлена на решение следующих задач:

1. Развитие основных физических качеств и способностей школьников, укрепление их здоровья и расширение функциональных возможностей организма;
2. Формирование у обучаемых культуры движения, обогащение их двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
3. Приобретение учащимися навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
4. Воспитание у школьников устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-спортивной деятельности оздоровительной направленности;
5. Освоение ими знаний о физической культуре и спорте, их истории и современного развития.

Планируемые результаты изучения учебного предмета.

Выпускник должен иметь представление:

- 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;

- 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.
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

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 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.
- умение выполнять нормативы Всероссийского спортивного комплекса Готов к Труд и Обороне “ГТО”.

Формы контроля.

Промежуточная аттестация – оценка уровня соответствия образовательных результатов учащихся требованиям РПУП к результатам 5 – 9 классах проводится в конце учебного года в форме итогового теста. Оценка осуществляется на основе результатов внутри школьного мониторинга предметных и мета предметных результатов.