

# Физическая культура — аннотация к рабочим программам 5-9 классы

Программы разработаны на основе федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов основного общего образования, Программы Физическая культура. Предметная линия учебников А. П. Матвеева 5—9 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений— М.: Просвещение

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС (УМК)

- Матвеев А.П. Физическая культура. 5 класс. М.: Просвещение
- Матвеев А.П. Физическая культура. 6-7 классы. М.: Просвещение
- Матвеев А.П. Физическая культура. 8-9 классы. М.: Просвещение

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН (количество часов):

- 5 класс — 3 часа в неделю, 102 часа в год
- 6 класс — 3 часа в неделю, 102 часа в год
- 7 класс — 3 часа в неделю, 102 часа в год
- 8 класс — 3 часа в неделю, 102 часа в год
- 9 класс — 3 часа в неделю, 102 часа в год

**ЦЕЛЬЮ** школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни.

## 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;
- формирование 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.

Программы обеспечивают достижение выпускниками основной школы определённых личностных, метапредметных и предметных результатов.

## ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину.
- Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов.
- Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.
- Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми 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 на дорогах.

## МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- 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.
- Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.
- Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.
- Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы.
- Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.
- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

- Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий.
- Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

## ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.
- Владение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом 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 доврачебную помощь при лёгких 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: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией.
- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

## СОДЕРЖАНИЕ

5 класс

- Лёгкая атлетика – 30 ч
- Гимнастика – 15 ч
- Спортивные игры – 15 ч
- Лыжные гонки – 21 ч
- Кроссовая подготовка – 6 ч

- Волейбол – 15 ч

6 класс

- Лёгкая атлетика – 30 ч
- Гимнастика – 15 ч
- Спортивные игры – 15 ч
- Лыжные гонки – 21 ч
- Кроссовая подготовка – 6 ч
- Волейбол – 15 ч

7 класс

- Лёгкая атлетика – 30 ч
- Гимнастика – 15 ч
- Спортивные игры – 15 ч
- Лыжные гонки – 21 ч
- Кроссовая подготовка – 6 ч
- Волейбол – 15 ч

8 класс

- Легкая атлетика – 20 ч
- Гимнастика – 17 ч
- Спортивные игры – 15 ч
- Лыжная подготовка – 18 ч
- Кроссовая подготовка – 16 ч
- Волейбол – 16 ч

9 класс

- Легкая атлетика – 16 ч
- Гимнастика – 17 ч
- Спортивные игры – 24
- Кроссовая подготовка – 15 ч
- Лыжная подготовка – 18 ч
- Профилактика травм в старшем школьном возрасте.  
Основы медицинских знаний – 6 ч
- Здоровье и здоровый образ жизни. Факторы, разрушающие здоровье человека – 6 ч

#### ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Для отслеживания динамики результативности учащихся применяются различные формы контроля: промежуточная и итоговая сдача нормативов; самостоятельные работы; фронтальный и

индивидуальный опрос; отчеты по практическим работам; творческие задания (комплексы упражнений).