

Аннотация к рабочей программе по физической культуре

для обучающихся 5 класса составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Примерной программы основного общего образования по физическому воспитанию учащихся 1-11 классов. Авторы программы: Лях В.И. и Зданевич А.А.

Изучение физической культуры на базовом уровне основного общего образования направлено на достижение следующих целей и задач:

Основные направления развития физической культуры:

1.1 Оздоровительное направление-ориентируется на целенаправленное укрепление здоровья обучающихся. Углубленное развитие физических качеств и способностей, оптимизацию работоспособности и предупреждение заболеваемости.

2.1 Спортивное направление характеризуется углубленным освоением обучающимися на ступени основного общего образования одного или нескольких видов спорта, предусмотренных образовательной программой основного образования по физической культуре, позволяющей активно включаться в соревновательную деятельность, использовать в организации активного отдыха и досуга.

2.3 Общеразвивающее направление – ориентируется на расширенное и углубленное освоение обучающимися отдельных тем и разделов действующих примерных программ основного образования:

На ступени основного общего образования – овладения обучающимися основами технических и тактических действий, приёмами и физическими упражнениями из видов спорта, и умениями использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности.

- Содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки и развитию устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на ЗОЖ и привычки соблюдения личной гигиены;
 - Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
 - Воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
 - Содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции
- Личностные результаты обучения.
- *В области познавательной культуры:* владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности. О соответствии их возрастным и половым нормативам. Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.
 - *В области нравственной культуры:* способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.
 - *В области трудовой культуры:* умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, 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; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.
 - *В области коммуникативной культуры:* анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами 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; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

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; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.
- *В области нравственной культуры:* бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; 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; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.
- *В области эстетической культуры:* 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.
- *В области физической культуры:* владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; 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.

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, 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.

- *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.

- *В области физической культуры:* способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Содержание программы

Легкая атлетика, кроссовая подготовка: 17 часов

В этом разделе даются упражнения, двигательные действия, умения и навыки, которые способствуют развитию двигательных качеств, формированию общей культуры движений.

Овладение техники спринтерского бега, длительного бега, кроссового бега. Овладение техникой прыжка в длину. Овладение техникой метания мяча в цель и на дальность. Развитие двигательных качеств

Гимнастика: 16 часов

Освоение строевых упражнений. Освоение ОРУ без предметов на месте и в движении. Освоение и совершенствование висов и упоров. Освоение опорных прыжков. Освоение акробатических упражнений. Освоение упражнений в равновесии.

Развитие силовых способностей

Спортивные игры. Баскетбол: 14 часов

Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов. Совершенствование ловли и передачи мяча. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техникой бросков мяча.

Закрепление техники владения мячом, перемещений, развитие координационных способностей.

Освоение тактики игры и комплексное развитие психомоторных способностей.

Волейбол: 16 часов

Овладение техникой передвижений, стоек, положением рук и ног. Обучение передачи мяча сверху двумя руками. Обучение приёма мяча. Обучение техники нижней прямой подачи. Закрепление техники владения мячом, перемещений, развитие координационных способностей. Освоение тактики игры и комплексное развитие психомоторных способностей.

Футбол: 5 часов

Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов. Совершенствование приема и передачи мяча.

Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники ударов по мячу. Закрепление

техники владения мячом, перемещений, развитие координационных способностей. Освоение тактики игры и комплексное развитие психомоторных способностей