**Аннотация к рабочей программе по физической культуре для 6-9 классов.**

Рабочая программа по физической культуре 6-9 классов составлена на основе:

* требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО)[[1]](#footnote-1), основной образовательной программы основного общего образования МОУ «СОШ №82» г. Саратова, примерной программы по учебному предмету «Физическая культура» и авторской программы под редакцией **Матвеева А.П**
* Федерального государственного оброзовательного стандарта основного общего оброзования второго поколения ,утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010гю №1897 с изменениями, утвержденными априказами Минобрнауки РФ от 29 декабря 2014г. №1644.

 При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности

физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. В программе

нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного

развития общества,условия деятельности образовательного учреждения,требования учителей о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательной деятельности.

**Целью** школьного образования по физической культуре на уровне основного общего образования 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, начиная с 6-го класса, 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. В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре ориентируется на решение следующих **задач:**

* 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, 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 по физической культуре, настоящая рабочая программа в своём предметном содержании направлена на:

* реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально- технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн);
* реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
* соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
* расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
* усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно- оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

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

В этом разделе представлены результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно- значимых результатов в физическом совершенстве.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

**Содержание курса**

**Знания о физической культуре.**

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной деятельности.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности .**

Организация самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, осанка). Самоконтроль изменения частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки. Ведение дневника самонаблюдения.

**Физическое совершенствование.**

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики нарушений зрения. Индивидуальные комплексы адаптивной и лечебной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Гимнастика** *с основами акробатики*. Организующие команды и приёмы: построения и перестроения на месте и в движении. Акробатические упражнения: кувырок вперёд в группировке; кувырок назад в упор присев; стойка на лопатках; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

*Ритмическая гимнастика (девочки):* стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги (мягкий шаг; высокий шаг, приставной шаг; шаг галопа; шаг польки); зачётные композиции (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся). Опорные прыжки: прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием.

*Упражнения на гимнастическом бревне* (девочки): передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся). *Упражнения на гимнастической перекладине* (мальчики): из виса стоя толчком двумя переход в упор.

*Упражнения на гимнастических брусьях.*

**Лёгкая атлетика:**

*Беговые упражнения*: бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции; эстафетный бег.

*Прыжковые упражнения*: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

*Упражнения в метании малого мяча*: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с разбега.

**Спортивные игры.**

*Баскетбол*: стойка игрока; перемещения в стойке; ведение мяча на месте, шагом; ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча двумя руками снизу с места; бросок одной рукой от плеча на месте; повороты с мячом на месте; элементы тактических действий. Игра по упрощенным правилам.

*Футбол*: ведение мяча; удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; остановка мяча подошвой стопы. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.

*Волейбол*: стойка игрока; перемещения в стойке; передача мяча сверху двумя руками на месте, снизу двумя руками; прием мяча сверху и снизу двумя руками; подача снизу; игра по упрощенным правилам.

**Прикладно-ориентированная подготовка**. Прикладно-ориентированные упражнения. **Упражнения общеразвивающей направленности**. Общефизическая подготовка. **Гимнастика с основами акробатики**. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

**Легкая атлетика**. Развитие быстроты, координации движений, силы, выносливости. **Спортивные игры**. Развитие быстроты, координации движений, силы, выносливости.

**Данная программа реализуется на основе УМК:**

1. Матвеев А.П Физическая культура. 6-7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций/А.П. Матвеев. – М.: Просвещение.

2. Матвеев А.П. Физическая культура. 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. организаций/А.П. Матвеев. – М.: Просвещение.

**Рабочая программа описывает:**

* содержание учебного предмета;
* планируемые результаты освоения учебного предмета;
* тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на

освоение каждой темы.

1. [↑](#footnote-ref-1)