

## Аннотация к рабочим программам (5-9класс)

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 5-9 класса разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «СОШ № 8 имени Бусыгина М.И.»

### УЧЕБНИК

- В.И. Лях, А.А. Зданевич. Физическая культура 5-6 класс. М.: «Просвещение»
- В.И. Лях, А.А. Зданевич. Физическая культура 7-9 класс. М.: «Просвещение»

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН (количество часов):

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

### ЦЕЛИ:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности учащихся;
- развитие жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;
- овладение общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, умением их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга; воспитание познавательной активности, интереса и инициативы на занятиях физическими упражнениями, культуры общения в учеб

### ЗАДАЧИ:

- укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости, приспособленности организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движения;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей;
- выработка основных представлений об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к одноклассникам, умения взаимодействовать с ними в процессе общения, занятий.

### ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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 лично значимых результатов в физическом совершенстве.

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, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике. К метапредметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физкультурной и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности

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.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

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 освоения физической культуры.

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.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**СОДЕРЖАНИЕ:**

№ п/п	Вид программного материала 5-9 класс	Количество часов (уроков)
1.	<b>Базовая часть.</b>	
1.1	Основы знаний о физической культуре.	В процессе уроков
1.2	Спортивные игры	44
1.3	Гимнастика с элементами акробатики, офп	27
1.4	Легкая атлетика	21
1.5	Лыжная подготовка	10
2.	<b>Вариативная часть</b>	-
3.	<b>Итого</b>	102

**ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

норма тив	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
бег 60 метров	м.-10,0-10,6-11,2	м.-9,8-10,4-11,1	м.-9,4-10,2-11,0	м.-8,8-9,7-10,5	м.-8,4-9,2-10,0
	д.-10,4-10,8-11,4	д.-10,3-10,6-11,2	д.-9,8-10,4-11,2	д.-9,7-10,2-10,7	д.-9,4-10,0-10,5
бег 100 метров					
бег 1000 метров	м.-4,46-7,00-7,01	м.-4,30-6,30-6,31	м.-4,20-6,00-6,01	м.-4,10-5,50-5,51	м.-3,55-5,30-5,31
	д.-5,20-7,30-7,31	д.-5,10-6,50-6,51	д.-4,50-6,30-6,31	д.-4,50-6,10-6,11	д.-4,40-5,50-5,51
бег 2000 метров			м.-б/у вр	м.-10,0-10,40-11,40	м.-9,20-10,00-11,00

в			д.-б/у вр	д.-11,00-12,00-13,00	д.-10,20-12,00-12,40
бег 3000 метро в					
челно чный бег 3*10	м.-8,5-9,3-9,7	м.-8,3-9,0-9,3	8,3-9,0-9,3	м.-8,0-8,7-9,0	м.-7,7-8,4-8,6
	д.-8,9-9,7-10,1	д.-8,8-9,6-10,0	д.-8,7-9,5,-10,0	д.-8,6-9,4-9,9	д.-8,5-9,3-9,7
метан ие мяча	м.-34-27-20	м.-36-29-21	м.-39-31-23	м.-42-37-28	м.-45-40-31
	д.-21-17-14	д.-23-18-15	26-19-16	д.-27-21-17	д.-28-23-18
метан ие гранат ы					
прыжо к в длину	м.-195-180-160	м.-200-180-165	м.-205-190-170	м.-210-195-180	м.-220-205-190
	д.-185-175-150	д.-190-175-155	д.-200-180-160	д.-200-180-161	д.-205-185-165
подтяг ивани е	м.-6-4-1	м.-7-4-1	м.-8-5-2	м.-9-6-3	м.-10-7-4
	д.-19-10-4	д.-20-11-4	д.-19-12-5	д.-17-13-5	д.-16-12-5
отжим ание	м.-18-16-14	м.-20-18-15	м.-22-19-16	м.-26-22-18	м.-28-24-20
	д.-16-14-10	д.-17-15-12	д.-18-16-13	д.-20-17-14	д.-22-19-16
подъе м тулови ща	м.-22-15	м.-23-16	м.-24-17	м.-25-18	м.-26-20
	д.-19-14	д.-19-15	д.-20-16	д.-21-17	д.-23-18
накло н вперед сидя	м.-11-6	м.-12-6	м.-13-7	м.-14-7	м.-15-8
	д.-15-8	д.-16-8	д.-17-9	д.-18-9	д.-19-10
прыжк и через скакал ку	м.-110-100-90	м.-110-100-91	м.-120-110-100	м.-130-120-110	м.-140-130-120
	д.-120-110-101	д.-120-110-102	д.-130-120-110	д.-140-130-120	д.-150-140-130
техник	Уметь правильно выполнять технику приема мяча снизу (ноги)				

а прием а мяча снизу	согнуты, руки прямые вместе)
техник а прием а мяча сверху	Уметь правильно выполнять технику приема мяча сверху ( ноги согнуты, руки над уровнем головы, пальцы разведены)
нижня я пряма я подача	Уметь правильно выполнять технику нижней прямой подачи ( ноги согнуты, одна нога впереди, прямой рукой удар по мячу)
верхня я пряма я подача	Уметь правильно выполнять технику верхней прямой подачи ( прогнуться назад, прямой рукой удар сверху)
напада ющий удар	Уметь правильно выполнять технику нападающего удара (разбег, толчек, полет, удар)
акроба тическая ая комби нация	Уметь правильно выполнять технику акробатической комбинации ( сочетание элементов)
опорн ые прыжк и	Уметь правильно выполнять технику напрыгивания, толчка, приземления, стойки.
упраж нения в равнов есии	Уметь правильно выполнять технику упражнений в равновесии ( сочетание элементов)
технн ика плаван ия кроле м	Техника работы рук, ног, дыхание.
технн ика плаван ия брасс	Техника работы рук, ног, дыхание.
пропл	Уметь задерживать дыхание для преодоление отрезков под водой

ывани е по водой	
стойка баскет болист а	Уметь правильно выполнять стойку баскетболиста ( ноги согнуты, корпус вперед)
ведени е мяча	Уметь правильно выполнять ведение мяча (не допускать ошибок: пробежка, двойное ведение, пронос мяча)
ведени е мяча с измен ением направ ления	Уметь правильно выполнять ведение мяча с изменением направления (не допускать ошибок: пробежка, двойное ведение, пронос мяча)
атака на корзи ну	Уметь правильно выполнять атаку- ведением мяча , 2 шага бросок на корзину (не допускать ошибок: пробежка, двойное ведение, пронос мяча)
штраф ные броск и	Техника выполнения бросков из различных штрафных точек (работа ног в сочетании с кистевым броском)
техник а хода на лыжах	Уметь правильно выполнять технику лыжных ходов (сочетание работы рук, ног)
ходьба на лыжах 1000 метро в	Без учета времени
ходьба на лыжах 2000 метро в	Уметь правильно выполнять технику лыжных ходов (сочетание работы рук, ног)
ходьба на лыжах 3000 метро в	Уметь правильно выполнять технику лыжных ходов (сочетание работы рук, ног)

