

Аннотация к программе по физической культуре 5-11 класс

Рабочая программа составлена на основе программы для общеобразовательных учреждений авторов В.И. Ляха, А.А. Зданевича «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» Министерство образования и науки российской Федерации, Москва, Просвещение, 2009г. **1. Цели и задачи курса**

Цель учебного предмета «Физическая культура» — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Учебный предмет «Физическая культура» в основной школе строится так, чтобы были решены следующие 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 приемами базовых видов спорта;*
- освоение 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.*

2. Требования к уровню подготовки (знать, уметь, понимать)

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании 8 класса по разделу «Основы знаний» должны Знать:

- **Естественные основы.** Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.
- **Социально-психологические основы.** Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств.
- Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению.
- **Культурно-исторические основы.** Физкультура и её значение в формировании здорового образа жизни современного человека.
- **Закаливание.** Водные процедуры, купание в открытых водоёмах.
- **Волейбол. Баскетбол.** Терминология. Правила и организация проведения соревнований. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.
- **Гимнастика.** Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности.
- **Лёгкая атлетика.** Терминология. Правила и организация соревнований. Техника безопасности. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Уметь

- *проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;*
- *разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;*
- *контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;*
- *управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;*
- *соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;*
- *пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.*

Уметь демонстрировать:

<i>Физические способности</i>	<i>Физические упражнения</i>	<i>мальчики</i>	<i>девочки</i>
<i>скоростные</i>	<i>Бег 60м с выс. старта</i>	<i>9,2</i>	<i>10,2</i>
<i>силовые</i>	<i>Прыжок в длину с места (см)</i>	<i>180</i>	<i>165</i>
	<i>Лазание по канату на расстояние 6м (с)</i>	<i>12</i>	<i>-</i>
	<i>Поднимание туловища лёжа на спине, руки за головой (раз)</i>	<i>-</i>	<i>18</i>
<i>выносливость</i>	<i>Бег 2000м</i>	<i>8,50</i>	<i>10,20</i>

<i>координация</i>	<i>Последов. Выполнение пяти кувырков (с)</i>	<i>10,0</i>	<i>14,0</i>
	<i>Броски малого мяча в мишень (м)</i>	<i>12,0</i>	<i>10,0</i>

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 15 мин; после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину;

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч с 4-5 шагов разбега; метать малый мяч с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 6-8 метров.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из 4 элементов на перекладине (мальчики); после разбега и отталкивания от мостика прыгать через козла в ширину; последовательно выполнять комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из трех элементов, или комбинацию, состоящую из трех гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из трех элементов, включающую кувырки вперед и назад, мост из положения стоя с помощью.

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: соответствовать не ниже, чем среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом индивидуальных возможностей учащихся.

3. Количество часов

Рабочая программа рассчитана на 105 учебных часа (35 учебные недели, 3 часа в неделю)

