

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа пос. Капельница

**АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ (5-11 КЛАССЫ)**

(автор учебника: Лях В.И. и др., традиционная государственная программа)

Капельница - 2016

1. Цель и задачи дисциплины:

Целью программы по физической культуре является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- развитие основных физических качеств и повышение уровня физической подготовленности; овладение упражнениями современных здоровьесберегающих и здоровьесберегающих технологий;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта комплексами общеразвивающих упражнений из современных систем физического воспитания, упражнениями базовых видов спорта, овладение умениями использовать эти упражнения в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности, организации активного отдыха;
- укрепление здоровья, познание индивидуальных возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности, овладение способами индивидуального контроля, умениями измерять физическую нагрузку во время выполнения физических упражнений;
- освоение основ знаний о физической культуре, ее истории и формах организации, связи с культурой здоровья, воспитанием волевых, нравственных и эстетических качеств личности.

2. Требования к результатам освоения дисциплины:

В процессе изучения дисциплины «Физическая культура» ученик овладевает следующими компетенциями в физкультурно-оздоровительной сфере:

- оздоровительно-реабилитационная – позитивное отношение к укреплению здоровья и организации здорового образа жизни;
- двигательная – всесторонняя физическая подготовленность и многообразие двигательного опыта;
- компетентность в сфере самоконтроля и физического саморазвития – представления об индивидуальных возрастных особенностях и физических возможностях.

Обучающийся должен знать:

- связь целенаправленного развития физических качеств с повышением функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма, с физической подготовленностью человека;
- основные формы занятий физическими упражнениями, их функциональное назначение, гигиенические требования и правила техники безопасности;
- индивидуальные режимы нагрузок и состав физических упражнений для развития основных физических качеств;
- особенности ведения индивидуальных наблюдений за динамикой показателей физического развития и физической подготовленности
- значение занятий физической культурой для жизнедеятельности современного человека;
- понятия: двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка.

Обучающийся должен уметь (владеть способами деятельности):

- выполнять комплексы упражнений из современных здоровьесберегающих систем физического воспитания: по предупреждению нарушения осанки и ее коррекции; формированию телосложения; развитию дыхания; повышения остроты зрения;
- определять величину физической нагрузки и время восстановления организма после ее выполнения;
- выполнять общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости;
- выполнять акробатическую комбинацию, включающую кувырки, перекаты, стойки, равновесия, прыжки;
- выполнить на индивидуальный результат: прыжок в длину с разбега способом «согнувшись»; в высоту с разбега способом «ножницы»;
- выполнить тестовые задания на выявление индивидуального уровня физической подготовленности, продемонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств;
- подбирать индивидуальные средства и методы для физического саморазвития, контролировать состояние организма в ходе занятий физическими упражнениями.

3. Содержание дисциплины:

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		5	6	7	8	9
1	Базовая часть	105	105	105	105	105
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.2	Спортивные игры	30	30	35	33	29
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21	21	21	21	21
1.4	Легкая атлетика	33	33	24	30	30
1.5	Подвижные игры	21	21	22	21	22