

Аннотация к рабочей программе по физической культуре в 5 классе.

Рабочая программа основного общего образования по физической культуре для 5 класса составлена с учетом следующих нормативных документов:

- федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки от 17 декабря 2010 года № 1897;
- примерной программы по учебным предметам. Физическая культура. 5 класс. М.: Просвещение, 2012;
- требований к результатам освоения основной общеобразовательной программы основного общего образования, представленных в федеральном государственном образовательном стандарте второго поколения;
- основной образовательной программы основного общего образования, утвержденной приказом № 143 от 30 августа 2013 года;
- федеральный закон от 29 апреля 1999 г. № 80-ФЗ « о физической культуре и спорте»;
- письмо Министерства образования от 26 марта 2002 г. № 30-51-197/20 «О повышении роли физической культуры и спорта в образовательных учреждениях».

Цель школьного образования по физической культуре – формирование у обучающихся сбалансированной личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данной целью 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.

Образовательный процесс в области физической культуры 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.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, программа в своем предметном содержании направлена:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрелыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малонаселенные и сельские школы);
- 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 принципов от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования 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 учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

– усиление оздоровительного эффекта, достигнутого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

1. Б А А А Е А, А Д Е А Е ЕБ Г ЕД Е А, А

программ рассчитан на 102 ч из расчета 3 ч в неделю. Согласно концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001), основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности программа включает три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» – информационный компонент деятельности, «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» – операционный компонент деятельности, «Физическое совершенствование» – процессуально-мотивационный компонент деятельности.

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным предположениям о развитии познавательной активности человека и включает такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека».

Эти темы включают сведения об истории древних и современных олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры.

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на олимпийских играх. Основные характеристики видов спорта, входящих в программу олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Технические подготовки. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

физическая культура человека. Ежедневно, его основное содержание и приемы планирования. Планирование организации. Прием безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение базовых процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Задание « **пособы двигательной (физкультурной) деятельности** » содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Это задание соотносится с заданием « **знания о физической культуре** » и включает темы « **организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой** » и « **оценка эффективности занятий физической культурой** ».

организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

оценка эффективности занятий физической культурой. Мониторинг и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организации и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Задание « **физическое совершенствование** », наиболее значительный по объему учебного материала, ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Это задание включает несколько тем: « **физкультурно-оздоровительная деятельность** », « **спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью** », « **прикладно-ориентированные упражнения** » и « **упражнения общеразвивающей направленности** ».

В теме « **физкультурно-оздоровительная деятельность** » ориентировано на решение задачи по укреплению здоровья учащихся. Здесь рассматриваются об оздоровительных формах занятий в режиме учебного дня и учебной недели, даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, способствующие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, также упражнения двигательной физической культуры, которые проводятся, в первую очередь, школьниками, имеющими отклонения в состоянии здоровья, индивидуальные комплексы двигательной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

В теме « **спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью** » ориентировано на физическое совершенствование учащихся и включает средства общей физической и технической подготовки. В качестве типовых средств предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта: гимнастики с основными элементами, легкой атлетики, спортивных игр.

Гимнастика с основными элементами. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастическая гимнастика (девочки). Прыжки.

Беговая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения с мячом.

одвижные и спортивные игры (баскетбол, пионербол).

ем « ориентированные упражнения » поможет школьникам подготовиться ко взрослой жизни, освоить различные профессии путем усвоения жизненно важных навыков и умений различными способами в постоянно меняющихся условиях жизни.

ем « упражнения общеразвивающей и пружинности » предназначен для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает физические упражнения и развитие основных физических качеств. Это тем не менее носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела « физическое совершенствование ». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признакам пружинности и развитию соответствующего физического качества : силы, быстроты, выносливости и т.д. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени усвоения ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

упражнения общеразвивающей и пружинности. общефизическая подготовка.

Гимнастика с основными упражнениями. упражнения для развития гибкости, координации движений, силы, выносливости.

легкая атлетика. упражнения для развития выносливости, силы, быстроты, координации движений.

одвижные и спортивные игры. упражнения для развития быстроты, силы, выносливости, координации движений.

2. А Е Е А ЕБ Г ЕД Е А, АВ ЕБ А Е

ежегодный базисный (образовательный) учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации предусматривает обязательное изучение предмета « физическая культура » на этапе начального, основного, полного общего образования в объеме 102 ч (3 урока в неделю) в каждом классе.

В разделе « естественные науки » излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся, ориентирующая учителя на достижение итоговых результатов в освоении содержания учебного курса .

3. А Е Е Е В ДЕ А ЕБ Г ЕД Е А

- 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 и пружинности, технических действий базовых видов спорта , также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение самостоятельно проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;

- 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 самостоятельном режиме спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами и блюдами занятий с детьми индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих занятий в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;

- 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 организации;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

5. Итоговые предметные, предметные и личностные результаты освоения учебного предмета , курс

Итоговые результаты освоения содержания предмета « Физическая культура » определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Реализация к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Во-первых, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, во-вторых, с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образовательных результатов, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, окончившим основную школу.

Итоговые результаты освоения программного материала по предмету « Физическая культура » в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное», и представлены соответственно метаданными предметными, предметными и личностными результатами.

Итоговые предметные результаты характеризуют уровень сформированности личностных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

Приобретенные навыки освоения содержания предмета « Физическая культура », в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в практической образовательной деятельности (умение учиться), так и в повседневной жизни учащихся.

Итоговые предметные 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, обеспечивающего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средств организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- 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, к постоянно повышающейся результативности выполнения заданий;

- продуктивное планирование учебной деятельности, умение организовывать место занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- 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 декоративных норм поведения, нетерпимости к неспортивным способам общения и взаимодействию.

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;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержания;

- владение широким спектром двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельной организующей спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами и средствами индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретенный опыт проявляется

в знаниях и способностях двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

предметные результаты, тем же критериям предметные, проявляются в различных областях культуры.

В области познания в физической культуре:

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, о 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 окружающим, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь окружающим 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 организовать с самостоятельными занятиями физической культурой познавательную и познавательность, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность с самостоятельно организовать занятия и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовать с самостоятельными занятиями физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовать с самостоятельными занятиями по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- 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, аргументированно вести диалог по основным их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информацией о жестах судьи.

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.

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.

личностные результаты могут проявляться в различных областях культуры.

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 о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристские 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:

- кр сив я (пр вильн я) ос нк , умение ее длительно сохр нять при р знообр зных форм х движения и передвижений;
- хорошее телосложение, жел ние поддержив ть его в р мк х принятых норм и предст влений посредством з нятий физической культурой;
- культур движения, умение передвиг ться кр сиво, легко и непринужденно.

В обл сти коммуник тивной культуры:

- вл дение умением осуществлять поиск информ ции по вопрос м р звития современных оздоровительных систем, обобщ ть, н лизиров ть и творчески применять полученные зн ния в с мостоятельных з нятиях физической культурой;
- вл дение умением дост точно полно и точно формулиров ть цель и з д чи совместных с другими детьми з нятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, изл г ть их содерж ние;
- вл дение умением оценив ть ситу цию и опер тивно приним ть решения, н ходить декв тные способы поведения и вз имодействия с п ртнер ми во время учебной и игровой деятельности.

В обл сти физической культуры:

- вл дение н вык ми выполнения жизненно в жных двиг тельных умений (ходьб , бег, прыжки, л з нья и др.) р зличными способ ми, в р зличных изменяющихся внешних условиях;
- вл дение н вык ми выполнения р знообр зных физических упр жнений р зличной функцион льной н пр вленности, технических действий б зовых видов спорт , т кже применения их в игровой и соревнов тельной деятельности;
- умение м ксим льно проявлять физические способности (к честв) при выполнении тестовых упр жнений по физической культуре.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868576085

Владелец Дибиров Кайтмаз Омарович

Действителен с 01.03.2021 по 01.03.2022