**Аннотация**

**к рабочей программе по физической культуре для 5-9 классов**

**Автор-составитель: А.П. Гавриш**

Основное содержание программы осваивается учащимися на **уроках** физической культуры, которые в зависимости от направленности учебных тем и решаемых задач дифференцируются на уроках с *образовательно-познавательной направленностью* (освоение знаний и способов деятельности), *образовательно-обучающей направленностью* (обучение двигательным действиям и физическим упражнениям) и *образовательно-тренировочной направленностью* (развитие физических качеств).

Для полноты освоения программного содержания, помимо уроков физической культуры, используются самостоятельные формы занятий физическими упражнений в режиме учебного дня и учебной недели, спортивно-массовые мероприятия в спортивных кружках и секциях.

В условиях целостного образовательного процесса используются межпредметные связи предмета физической культуры с содержанием таких дисциплин, как история, биология, физика, технология, искусство, основы безопасности жизнедеятельности. Каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. При этом приобретаемые учащимися на уроках знания и умения должны формироваться в систему домашних знаний, при выполнении которых они закрепляются и индивидуализируются.

В связи с недооснащенностью общеобразовательного учреждения согласно требованиям к оснащению образовательного процесса и принимая во внимание медицинские рекомендации по ограничению таких видов физических упражнений как « вис вниз головой», резкие наклоны, перевороты и т.д. практически при всех глазных заболеваниях, исключить из программы разделы :

* гимнастика с основами акробатики;(частично)
* плавание.(полностью)

Часы, отведенные на изучение этих разделов равномерно распределены по разделам:

* легкая атлетика;
* спортивные игры.

**Формы, методы способы и средства проверки и оценки результатов обучения по данной учебной программе.**

Метод *опроса* применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений до начала и после выполнения заданий. *Программированный метод* заключается в том, что учащиеся получают карточку-задание с вопросами и несколькими ответами на них. Эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимся в конкретной деятельности.

Для оценки техники владения двигательными действиями (умения и навыки) используют следующие методы: *метод открытого наблюдения* (заключается в том, что учащиеся знают кого и что будет оценивать учитель) и *скрытого наблюдения* (учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определёнными видами двигательных действий), *вызов* (используется для выявления достижений отдельных учащихся в освоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательных действий), *метод упражнений* (предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качество выполнения домашних заданий).

Используется *комбинированный метод*, который заключается в том, учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качества освоения техники соответствующих двигательных действий. Данные методы применяются индивидуально и фронтально.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают контрольные упражнения (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в форме зачётов на уроках.

**Способы достижения и формы оценки результатов**

Результаты достигаются через организацию целостного педагогического процесса, включающего организацию урочной и внеурочной деятельности.

Формы оценки результатов: портфолио ученика основной школы, текущая и итоговая аттестация.

**Формы занятий**:урок, секция, спортивное соревнование, праздник, физкультурно-оздоровительное мероприятие.

**Приёмы и методы преподавания:**

В соответствии с дидактической задачей и условиями обучения в преподавании предмета используются следующие методы:

- *практические:* разучивание по частям, разучивание в целом, игровой, соревновательный;

- *методы использования слова:* рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, задание, указание, оценка, команда, подсчёт;

- *методы наглядного восприятия:* показ, демонстрация, звуковая и световая сигнализация.

Виды деятельности учащихся:

игровая деятельность, разучивание, соревнование, рассказ, слушание, объяснение, демонстрация, подсчёт, судейство,рассказ, описание, объяснение, разбор, оценка, наблюдение, рассматривание, тренировка.

**Уровень ЗУН (знаний, умений, навыков), которым должен овладеть уч-ся, оканчивающий основную школу**

В результате освоения «Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**Знать:**

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);

- особенности развития избранного вида спорта;

- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;

- психофункциональные особенности собственного организма;

- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепление здоровья и повышение физической подготовленности;

- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений, площадок;

- правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

**Уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- 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.

**Демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку | 9.2 | 10,2 |
| Силовые | Лазанье по канату на расстояние 6м, с  Прыжок в длину с места, см.  Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз | 12  180 | 165  18 |
| К выносливости | Кроссовый бег 2 км  Передвижение на лыжах 2 км | 8 мин. 50 сек.  16 мин. 30 сек | 10 мин. 20 сек  21 мин. 00 сек |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, сек  Бросок малого мяча в стандартную мишень | 10,0 | 14,0 |

**Двигательные умения, навыки и способности**

**В циклических и ациклических локомоциях:** с максимальной скоростью пробегать 60 м. из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9 – 13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9 – 13 шагов прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м.

**В метаниях на дальность и на меткость**: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10 – 15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10 – 12 м.

**В единоборствах:** осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши).

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

**Физическая подготовленность:** должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей (таблица далее), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей уч-ся.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости , силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

**Способы спортивной деятельности:** участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Уровень физической подготовленности учащихся 11 – 15 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Физические способности | Контрольное упражн | Воз- раст, лет | Уровень | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м. сек. | 11  12  13  14  15 | 6,3 и выше  6,0  5,9  5,8  5,5 | 6,1 – 5,5  5,8 – 5,4  5,5 – 5,2  5,5 – 5,1  5,3 – 4,9 | 5,0 и ниже  4,9  4,8  4,7  4,5 | 6,4 и выше  6,3  6,2  6,1  6,0 | 6,3 – 5,7  6,2 – 5,5  6,0 – 5,4  5,9 – 5,4  5,8 – 5,3 | 5,1 и ниже  5,0  5,0  4,9  4,9 |
| 2 | Координа-ционные | Челночн. бег 3х10 м, сек | 11  12  13  14  15 | 9,7 выше  9,3  9,3  9,0  8,6 | 9,3 – 8,8  9,0 – 8,6  9,0 – 8,6  8,7 – 8,3  8,4 -8,0 | 8,5 и ниже  8,3  8,3  8,0  7,7 | 10,1 и выше  10,0  10,0  9,9  9,7 | 9,7 – 9,3  9,6 – 9,1  9,5 – 9,0  9,4 – 9,0  9,3 – 8,8 | 8.9 и ниже  8,8  8,7  8,6  8,5 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 11  12  13  14  15 | 140 и ниже  145  150  160  175 | 160-180  165-180  170-190  180-195  190-205 | 195 и выше  200  205  210  220 | 130 и ниже  135  140  145  155 | 150-175  155-175  160-180  160-180  165-185 | 185 и выше  190  200  200  205 |
| 4 | Вынослив. | 6-минут-ный бег, метры | 11  12  13  14  15 | 900 и менее  950  1000  1050  1100 | 1000-1100  1100-1200  1150-1250  1200-1300  1250-  1350 | 1300 и выше  1350  1400  1450  1500 | 700 и ниже  750  800  850  900 | 850 – 1000  900 – 1050  950 – 1100  1000-1050  1050-1200 | 1100 и выше  1150  1200  1250  1300 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положен. сидя, см | 11  12  13  14  15 | 2 и ниже  2  2  3  4 | 6 – 8  6 – 8  5 – 7  7 – 9  8 - 10 | 10 и выше  10  9  11  12 | 4 и ниже  5  6  7  7 | 8 – 10  9 – 11  10 – 12  12 – 14  12 - 14 | 15 и выше  16  18  20  20 |
|  | Силовые | Подтяг на высок  перекла-дине (м)  Подтяг на низкой перекла-дине (д) | 11  12  13  14  15  11  12  13  14  15 | 1  1  1  2  3 | 4 – 5  4 – 6  5 – 6  6 – 7  7 – 8 | 6 и в.  7  8  9  10 | 4 и н.  4  5  5  5 | 10 – 14  11 – 15  12 – 15  13 – 15  12 – 13 | 19 и в.  20  19  17  16 |