Аннотация к рабочей программе «Физическая культура» (5–9 классы)

Рабочая программа по физической культуре для 5–9 классов разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (ФГОС ООО), Концепцией преподавания учебного предмета «Физическая культура» и на основе примерной рабочей программы, а также авторской программы В. И. Ляха. Программа обеспечивает преемственность с курсом начальной школы и закладывает базу для осознанного отношения к здоровью и самостоятельным занятиям спортом в старшем возрасте.

Цель программы

Сформировать физически развитую личность, способную использовать средства физической культуры и спорта для укрепления здоровья, самоопределения и организации активного отдыха. Важная задача — сформировать устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни и навыки самостоятельного планирования двигательной активности.

Основные задачи

- **Оздоровительные:** укрепление здоровья, профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, развитие функциональных возможностей организма, адаптация к нагрузкам с учётом возрастных и половых особенностей подростков.
- **Образовательные:** освоение техники двигательных действий в базовых видах спорта, формирование знаний о влиянии физических нагрузок на организм, правилах самоконтроля и первой помощи при травмах.
- **Воспитательные:** развитие морально-волевых качеств (целеустремлённость, самодисциплина, ответственность), культуры безопасного поведения, уважения к сопернику, навыков командной работы и судейства.
- **Развивающие:** совершенствование физических качеств (сила, выносливость, быстрота, гибкость, координация), развитие психических процессов (внимание, реакция, принятие решений в условиях дефицита времени) через спортивные и игровые ситуации.

Содержание и структура

Программа построена по модульному принципу и включает три ключевых содержательных блока:

1. **Знания о физической культуре.** История физической культуры и олимпийского движения, основы гигиены и самоконтроля, правила техники безопасности, профилактика травматизма, первая помощь, основы спортивной этики и антидопинговые правила.
2. **Способы двигательной деятельности.** Планирование самостоятельных занятий, подбор упражнений по целям (развитие силы, выносливости и т. д.), ведение дневника самоконтроля, организация разминки и заминки, судейство простейших соревнований.
3. **Физическое совершенствование.** Практическое освоение двигательных действий по модулям:
4. **Гимнастика с элементами акробатики:** комбинации на снарядах, акробатические связки, строевые и общеразвивающие упражнения, развитие гибкости и координации.
5. **Лёгкая атлетика:** спринтерский и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту, метание, эстафеты — для развития скоростно-силовых качеств и выносливости.
6. **Спортивные игры:** баскетбол, волейбол, футбол, мини-футбол — освоение технических приёмов и тактических взаимодействий, развитие игрового мышления.
7. **Лыжные гонки** (при наличии условий): классические и коньковые ходы, спуски, подъёмы, повороты, торможение — для развития общей выносливости и ориентации на местности.

8. • **Плавание** (при наличии бассейна): базовые стили плавания, техника дыхания, старты и повороты, безопасность на воде.

Содержание дифференцируется по классам и полу: в 5–6 классах акцент на освоение базовых двигательных навыков и правил безопасности; в 7–8 классах — на усложнение техники, элементы соревновательной деятельности и судейства; в 9 классе — на самостоятельную организацию занятий, подготовку к сдаче нормативов и выбор индивидуального направления физической активности (фитнес, игровые виды, единоборства и др.).

Место предмета в учебном плане

На изучение физической культуры в 5–9 классах отводится 2 часа в неделю:

- 5–9 классы — по 68 часа в год
  Общий объём программы — 340 часов.

Планируемые результаты

Личностные: осознание ценности здоровья и здорового образа жизни, готовность к самостоятельным занятиям физической культурой, соблюдение норм спортивной этики, ответственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.
Метапредметные: умение планировать и корректировать свою двигательную активность, анализировать технику выполнения упражнений, взаимодействовать в команде, разрешать конфликты в игровой и соревновательной деятельности, применять знания по самоконтролю и безопасности.
Предметные: владение техникой двигательных действий в базовых видах спорта (гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры, лыжные гонки/плавание — в зависимости от условий), способность выполнять контрольные нормативы, навыки судейства и организации простейших соревнований, умение вести дневник самоконтроля и подбирать упражнения для самостоятельных занятий.

Формы контроля и оценки

Используются следующие формы диагностики:

- **Текущий контроль:** наблюдение за техникой выполнения упражнений, оценка участия в игровых и соревновательных ситуациях, проверка теоретических знаний (мини-тесты, устные ответы).
- **Промежуточный контроль:** сдача контрольных нормативов (бег на 30/60/1000 м, прыжки в длину с места, подтягивания/отжимания, челночный бег, наклон вперёд из положения стоя).
- • **Итоговый контроль:** комплексная оценка уровня физической подготовленности, участие в школьных соревнованиях, выполнение проектных заданий (например, разработка комплекса упражнений, организация эстафеты, судейство).
  Оценка строится на принципах индивидуального прогресса: учитывается динамика развития физических качеств и освоение новых двигательных навыков каждым учеником. Для учащихся с ограничениями по здоровью предусматривается адаптированный комплекс нормативов и заданий.

Методическое и материально-техническое обеспечение

Для реализации программы требуется:

- спортивный зал, стадион/спортивная площадка, при наличии — бассейн и лыжная трасса;
- инвентарь: гимнастические маты, перекладина, брусья, скакалки, обручи, мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные, малые), кегли, эстафетные палочки, барьеры, гранаты для метания, лыжи и палки,)

- • учебно-методический комплекс: учебники В. И. Ляха «Физическая культура. 5–7 классы» и «Физическая культура. 8–9 классы», методические пособия для учителя, плакаты по технике безопасности и оказанию первой помощи.

Особенности реализации

- **Дифференцированный подход:** учёт возрастных, половых и индивидуальных особенностей учащихся, в том числе состояния здоровья.
- **Вариативность:** возможность замены модулей в зависимости от условий (например, лыжная подготовка — кроссовой, плавание — аквааэробикой или общеразвивающими упражнениями).
- • **Интеграция с воспитательной работой:** участие в школьных спортивных мероприятиях, волонтёрство в организации соревнований, проектная деятельность по темам здорового образа жизни.
- • **Преемственность:** связь с программой начальной школы и подготовка к требованиям старшей школы, включая подготовку к сдаче норм ГТО.