

### **Аннотация к рабочей программе по физической культуре**

программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и на основе Примерной программы учебного предмета физическая культура. Рабочая программа составлена с учетом нормативных документов:

1. Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 года № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями).
2. Приказ Минобрнауки России от 15 июня 2016 г. № 715 «Об утверждении Концепции развития школьных информационно-библиотечных центров».
3. Закон Краснодарского края от 16.07.2013 года № 2770-КЗ "Об образовании в Краснодарском крае" (с изменениями и дополнениями).
4. Приказ Министерства образования РФ от 05.03.2004 года № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования», с изменениями и дополнениями от 07.06. 2017 года № 506.
5. Приказ Минобрнауки России от 09.03.2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» с изменениями и дополнениями от: 20.08.2008 г., 30.08.2010 г., 03.06.2011 г., 01.02.2012 г.
6. Приказ Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 года № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями и дополнениями).
7. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 года № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями и дополнениями).
8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 года № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями приказ Минобрнауки России).
9. Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 марта 2016 г. № 336 «Об утверждении перечня средств обучения и воспитания, необходимых для реализации образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования, соответствующих современным условиям обучения, необходимого при оснащении общеобразовательных организаций в целях реализации мероприятий по содействию созданию в субъектах РФ (исходя из прогнозируемой потребности) новых мест в образовательных организациях, критериев его формирования и требований к функциональному оснащению, а также норматива стоимости оснащения одного места обучающегося указанными средствами обучения и воспитания»
10. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» с изменениями приказов Министерства образования и науки Российской Федерации от 08.06.2015 года № 576, от 26.01.2016 года № 38, от 29.12.2016 № 1677, от 08.06.2017 года № 535, от 05.07.2017 года № 629 и от 20.06.2017 года № 581 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 г. № 253».
11. Постановление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав

потребителей и благополучия человека, Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12. 2010 года № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», с изменениями.

12. Приказ министерства образования и науки Краснодарского края от 11.02.2013 г. № 714 «Об утверждении перечня образовательных учреждений края, являющихся пилотными площадками по введению федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования с 01.09. 2013 года».

13. Приказ министерства образования, науки и молодежной политики Краснодарского края от 15.06.2017 года № 2468 « О внесении изменений в приказ министерства образования и науки Краснодарского края от 5 ноября 2015 года № 5758 « Об утверждении порядка организации индивидуального отбора при приеме либо переводе в государственные и муниципальные образовательные организации для получения основного общего и среднего общего образования с углубленным изучением отдельных учебных предметов или для профильного обучения в Краснодарском крае».

14. Указ Президента Российской Федерации от 24.03.2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» «ГТО».

15. Постановление Правительства РФ от 11.06.2014 г. № 540 (в ред. Постановления Правительства РФ от 30.12.2015 г. № 1508) Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

16. Приказ Минспорта России от 19.06. 2017 года № 542 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ( ГТО) на 2018 – 2021 годы».

17. Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации» от 09.03 2004 г. № 1312 "Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования" ( о введении третьего часа на предмет «Физическая культура».

Название курса	Физическая культура
Класс	<b>5 класс</b>
Предметная линия	Физическая культура 5-6-7 кл. Учебник для общеобразоват.учреждений / М.Я.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова.:М.:изд-во Просвещение,2014г
	<b>6 класс</b>
	Физическая культура 5-6-7 кл. Учебник для общеобразоват.учреждений / М.Я.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова.:М.:изд-во Просвещение,2014г
	<b>7 класс</b>
	Физическая культура 5-6-7 кл. Учебник для общеобразоват.учреждений / М.Я.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова.:М.:изд-во Просвещение,2014г
	<b>8 класс</b>
	Физическая культура 8-9 кл. Учебник для общеобразоват.учреждений / В.И.Лях.:М.:изд-во Просвещение,2014 г

	<b>9 класс</b>	
	Физическая культура 8-9 кл. Учебник для общеобразоват.учреждений / В.И.Лях.:М.:изд-во Просвещение,2014г	
Учебный план	<b>5 класс</b> - 2 ч в неделю (102 ч в год) <b>6 класс</b> – 2 ч в неделю (102 ч в год) <b>7 класс</b> – 3 ч в неделю (102 ч в год) <b>8 класс</b> -3ч в неделю( 102 ч в год) <b>9 класс</b> - 3ч в неделю ( 102 ч в год)	
Цель курса	<p>Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.</p> <p>Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;</li> <li>• обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;</li> <li>• развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;</li> <li>• приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;</li> <li>• воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;</li> <li>• содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.</li> </ul>	
	<b>5 класс</b>	Кол-во часов
	Основы знаний о физической культуре.	8
	Лёгкая атлетика	26
	Гимнастика с элементами акробатики	12
	Кроссовая подготовка	9
	Спортивные игры:	
	Баскетбол	15
	Волейбол	15
	Футбол	12
	Гандбол	5
	всего	102
	<b>6 класс</b>	
	Основы знаний о физической культуре.	8
	Лёгкая атлетика	26
	Гимнастика с элементами акробатики	12
	Кроссовая подготовка	9
	Спортивные игры:	
	Баскетбол	15

Волейбол	15
Футбол	12
Гандбол	5
всего	102
7 класс	
Основы знаний о физической культуре.	8
Лёгкая атлетика	26
Гимнастика с элементами акробатики	12
Кроссовая подготовка	9
Спортивные игры:	
Баскетбол	15
Волейбол	15
Футбол	12
Гандбол	5
всего	102
8 класс	
Основы знаний о физической культуре.	8
Лёгкая атлетика	23
Гимнастика с элементами акробатики	12
Кроссовая подготовка	9
Спортивные игры:	
Баскетбол	14
Волейбол	16
Футбол	15
Гандбол	5
всего	102
9 класс	
Основы знаний о физической культуре.	8
Лёгкая атлетика	25
Гимнастика с элементами акробатики	12
Кроссовая подготовка	9
Спортивные игры:	
Баскетбол	15
Волейбол	15
Футбол	13
Гандбол	5
всего	102

Программа обеспечивает достижение обучающимися основной школы личностных, метапредметных и предметных результатов.

Здесь представлены итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

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 метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты

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 об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлении 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:

красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

в области коммуникативной культуры:

умение осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

умение достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

умение оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

в области физической культуры:

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 направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты:

-умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
  - умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
  - осознание необходимости обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
  - умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
  - умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
  - умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
  - способность видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
  - способность оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
  - овладение способностью управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
  - умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- Предметные результаты:
- умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
  - умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
  - способность представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
  - умение измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
  - способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
  - умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
  - бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
  - умение организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
  - умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
  - развитие навыков взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
  - умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
  - умение подавать строевые команды, вести счет при выполнении общеразвивающих упражнений;
  - умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
  - умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высокотехническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
  - умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в

игровой и соревновательной деятельности;  
 -умение применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся условиях.

### Тестовые упражнения

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест), единицы измерения	Класс	Отметка					
				ДЕВОЧКИ			МАЛЬЧИКИ		
				«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Быстрота	1. Бег 30 м с высокого старта, (сек.)	5	5,7	6,3	6,8	5,6	6,0	6,4
			6	5,6	6,1	6,6	5,4	5,8	6,2
			7	5,3	5,9	6,5	5,0	5,4	6,0
			8	5,2	5,7	6,3	4,8	5,2	5,8
			9	5,1	5,5	6,1	4,6	5,0	5,7
		2. Бег 60 м с высокого	5	10,5	11,1	11,8	10,3	10,8	11,5
			6	10,2	10,8	11,5	9,9	10,4	11,2

2	Скоростно – силовые	старта, (сек.)	7	10,0	10,6	11,3	9,5	10,0	10,8		
			8	9,9	10,5	11,1	9,2	9,8	10,6		
			9	9,8	10,3	11,0	8,9	9,5	10,3		
				3. Прыжок в длину с места толчком двух ног, (см)	5	160	150	125	170	160	130
					6	165	155	130	175	165	140
					7	170	160	135	180	170	155
					8	175	165	145	190	180	160
					9	180	170	155	205	190	170
				4. Метание мяча (150гр.), с разбега на дальность (м.)	5	21	16	12	34	27	20
6	23				19	15	38	29	21		
7	26				20	17	39	30	25		
8	28				22	18	40	33	27		
3	Скоростно - силовая выносливость	5. Поднима-ние туловища из положения лёжа на спине за 30 сек., (кол- во раз)	5	17	13	10	22	15	11		
			6	18	14	12	23	17	12		
			7	20	16	13	24	18	13		
			8	21	17	14	25	20	14		
			9	23	19	15	26	20	15		
		6. Поднима-ние туловища из положения лёжа на спине за 60 сек., (кол- во раз)	5	34	27	20	40	32	26		
			6	37	30	24	41	34	28		
			7	38	31	25	44	36	30		
			8	40	32	26	46	37	31		
			9	41	35	30	48	40	32		
		7. Бег	5	1,13,0	1,22,0	1,29,0	1,56,0	2,08,0	2,15,0		

		300 м (дев.), 500 м (мал.), (мин/сек.)	6	1,10,0	1,18,0	1,26,0	1,51,0	2,01,0	2,12,0
			7	1,04,0	1,15,0	1,24,0	1,44,0	1,52,0	2,09,0
			8	1,02,0	1,11,0	1,21,0	1,40,0	1,49,0	2,05,0
			9	59,0	1,09,0	1,19,0	1,37,0	1,45,0	2,02,0
4	Выносливость	8. Бег 1000 м, (мин/сек)	5	5,20	6,20	7,20	4,45	5,30	6,30
			6	5,10	6,15	7,10	4,30	5,15	6,15
			7	5,00	6,00	6,55	4,20	5,10	5,55
			8	4,50	5,45	6,40	4,05	4,50	5,45
			9	4,40	5,20	6,30	3,45	4,30	5,35
		9. Бег 1500 м, (мин/сек)	5	без учета времени			без учета времени		
			6	без учета времени			без учета времени		
			7	7,45	8,30	9,10	7,05	7,50	8,15
			8	7,30	8,10	8,46	---	---	---
			9	---	---	---	---	---	---
		10. Бег 2000 м, (мин/сек)	7	без учета времени			без учета времени		
			8	без учета времени			8,45	9,15	10,05
			9	10,15	11,00	11,30	8,20	9,00	9,30
		5	Координаци- онные способности	11. Челночный бег 4 x 9 м, (сек.)	5	11,6	12,3	13,1	11,1
6	11,2				12,1	12,8	10,5	11,1	11,9
7	11,0				11,9	12,5	10,2	10,7	11,4
8	10,7				11,4	12,1	9,6	10,1	11,1
9	10,4				11,2	11,9	9,4	9,9	11,2
12. Прыжки через скакалку за 30 сек.,	5		50	43	38	47	41	37	
	6		55	47	42	51	45	38	

		(кол-во раз)	7	60	52	47	54	47	41
			8	65	57	55	59	50	44
			9	75	67	58	65	57	50
6	Сила	<i>Мальчики.</i> 13. Подтягивание из виса на высокой перекладине, (кол-во раз).	5	14	7	5	4	2	1
			6	15	9	6	5	3	1
			7	16	10	7	6	5	1
			8	17	12	8	8	6	3
		<i>Девочки.</i> 14. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине, (кол-во раз)	9	17	13	9	10	7	4
			5	9	5	3	20	15	8
			6	10	6	4	22	17	10
			7	11	7	5	25	19	10
		15. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, (кол-во раз)	8	12	8	6	30	22	12
			9	13	10	7	32	24	14
			5	12	8	4	6	4	1
			6	14	10	4	7	4	1
7	Гибкость	16. Наклон туловища вперёд из положения сидя ноги врозь, (см.)	7	15	11	5	9	6	2
			8	17	13	6	11	7	3
			9	18	14	6	12	8	4

