

Аннотация к рабочей программе по предмету «Физическая культура» 5-9кл.

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе нормативных документов:

- Федерального базисного учебного плана для среднего (полного) общего образования
- Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича.
- Письма МО РФ от 26.03.2002 г. № 30–51–197/20 «О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации»

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Целью образования в области физической культуры является формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

При изучении физической культуры реализуются следующие задачи:

- **содействовать** гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- **развивать** жизненно важные двигательные умения и навыки (координационных способностей – точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве; кондиционных способностей – скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости), формирование опыта двигательной деятельности;
- **развивать** основные физические качества и способности, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма, представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- **формировать** адекватную оценку собственных физических возможностей, культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **освоить** знания о физической культуре и спорте, их истории в современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни, знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, о развитии волевых и нравственных представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- **воспитать** привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время, инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности, ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- **продолжить** обучения и совершенствования базовых видов двигательных действий.

Рабочая программа основного образования по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в Базисном плане образовательного учреждения общего образования. Программа рассчитана на 34 недели по 3 часа в неделю).

**УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ
ПО ОСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ, РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ.**

№п.п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 4х9 м, сек	104	10.6	10.8	11.1	11.3	11.5
2	Бег 30 м, секунд	4,6	5,0	5,5	4.9	5.4	6.0
3	Бег 1000м.мин.	3.40	4.05	5.00	4.00	4.40	5.50
4	Бег 60 м, секунд	9.0	10,0	10.7	9.7	10.3	10.9
5	Прыжки в длину с места	195	185	171	180	163	151
6	Подтягивание на высокой перекладине	10	8	5	12	8	5
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	25	20	15	19	13	9
8	Наклоны вперед из положения сидя	12+	8	5	18+	15	10
9	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	43	38	33	38	33	29
10	Бег на лыжах 2 км, мин	11,30	12,30	13,00	13,30	14,00	15,00
11	Бег на лыжах 3 км, мин	17.00	18.00	19.00	19.30	20.30	21.30
12	Прыжок в высоту способом «перешагивания»	120	110	105	105	100	90
13	Прыжки через скакалку за 1 мин.	115	105	90	125	110	90
14	Прыжки в длину с разбега	390	370	310	365	310	270
15	Метание мяча (150гр)	43	30	22	28	23	19
16	Бросок набивного мяча (2кг) из положения сидя	320	280	230	280	220	190
17	Бег 1500м, мин.	7.00	7.50	7.51	7.30	8.29	8.30
18	Бег 2000 м, мин	9.00	9.45	10.30	10.50	12.30	13.20
19	6-ти минутный бег, м.	1500	1350	1250	1300	1150	1100
	Метание гранаты.	22	18	14	11	9	7