

## АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ

Предмет	Физическая культура
Уровень образования	Основное общее (8-9 класс)
Разработчики программы	Учитель Севидова Вера Васильевна
Нормативно-методические материалы	Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования от 17.12.2010г. №1897 (в ред. приказом минобрнауки России от 31.12.2015 №1577). Примерная программа учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций реализующих программы общего образования (протокол от 20.09.2016г. №3.16)
Реализуемый УМК	Лях В.И. Физическая культура. 8-9 классы, учебник для общеобразовательных организаций/ В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2019-2020.
Цели и задачи изучения предмета	<p>Цель физической культуры- сформировать у обучающихся умение управлять жизненно необходимыми двигательными действиями в различных условиях и вырабатывать потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями, что является необходимым компонентом здорового образа жизни.</p> <p><i>Достижение этой цели предусматривает решение следующих задач:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• создание целостного представления о физической культуре общество и личности, ее роли в личностном, социальном и профессиональном развитии специалиста;</li> <li>• приобретение основ теоретических и методических знаний по физической культуре и спорту, обеспечивающих грамотное самостоятельное использование их средств, форм и методов;</li> <li>• формирование осознанной потребности к физическому самовоспитанию, самосовершенствованию, здоровому образу жизни;</li> <li>• воспитание нравственных, физических, психических качеств и свойств, необходимых для личностного и профессионального развития;</li> <li>• обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;</li> <li>• приобретение опыта творческого использования деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.</li> </ul>
Срок реализации программы	2 года
Место учебного предмета в учебном плане	Базовый уровень освоения 8 класс – 68 часов (2 часа в неделю) 9 класс – 68 часов (2 часа в неделю)
Результаты освоения учебного предмета (требования к выпускнику)	<p>К концу обучения обучающийся научится:</p> <p>отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;</p> <p>понимать пользу туристских подходов как формы</p>

организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

