

## **Аннотация к рабочей программе по «Физической культуре» 5-9 классы**

Рабочая программа по «Физической культуре» составлена в соответствии с ФГОС ООО, с учетом с учетом примерной программы учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования, рабочей программы с направленным развитием двигательных способностей на основе вида спорта «Самбо» (для 5-9 классов образовательных организаций), с учетом УМК А.П. Матвеев, Просвещение, 2019г.

### **Учебники, реализующие рабочую программу по «Физической культуре»**

1. А.П. Матвеев Физическая культура. 5 класс, Просвещение, 2019
2. А.П. Матвеев Физическая культура. 6 класс, Просвещение, 2019
3. А.П. Матвеев Физическая культура. 7 класс, Просвещение, 2019

### **Планируемые результаты образования.**

**Личностные результаты:** личностные результаты освоения рабочей программы с направленным развитием двигательных способностей на основе вида спорта «Самбо» достигаются во взаимодействии учебной и воспитательной работы. Они отражают готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций:

#### **Патриотического воспитания:**

- осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе;
- знание Гимна России, Кубани и традиций его исполнения, уважение символов республик Российской Федерации и других стран мира;
- ценностное отношение к достижениям своей Родины - России и сохранение спортивных традиций Краснодарского края;
- знание достижений отечественных спортсменов, их вклада в мировой спортивную культуру;
- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр;
- сознания чувства ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

#### **Гражданского воспитания:**

- готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей;
- активное участие в жизни семьи, организации, местного сообщества, родного края, страны;
- неприятие любых форм экстремизма, дискриминации;
- понимание роли различных социальных институтов в жизни человека;
- знание и понимание роли государства в противодействии основным вызовам современности: терроризму, экстремизму, незаконному распространению наркотических средств, неприятие любых форм экстремизма, дискриминации, формирование веротерпимости, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, развитие способности к конструктивному диалогу с другими людьми;

- готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении;

готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней);

- активное участие в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях образовательной организации, района, родного края, страны как в качестве участника, так и в качестве судьи, волонтера.

#### **Духовно-нравственного воспитания:**

- ориентация на моральные ценности и основные нормы, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России; придерживаться социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;

- осознание ценности духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры;

- пропагандировать и поощрять этические нормы организации честной, справедливой игры в спорте, что исключает акты насилия, обмана, использования запрещенных стимуляторов (допингов), а также любых форм эксплуатации в попытке добиться победы;

- повышение духовно-нравственного поведения, связанного с проявлением в спорте таких общечеловеческих моральных ценностей, как честность, справедливость, благородство.

#### **Эстетического воспитания:**

- формирование эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела;

- понимание ценности здорового и безопасного образа жизни;

- формирование гармоничной личности, развитие способности воспринимать, ценить и создавать прекрасное в повседневной жизни;

- формирование чувства прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с различными видами спорта;

- стремление к опрятному внешнему виду в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- осознание важности физической культуры и спорта как средства коммуникации и самовыражения.

#### **Ценности научного познания:**

- ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой;

- овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира;

- овладение основными навыками исследовательской деятельности в области физической культуры и спорта;

- использование доступного объема специальной терминологии.

#### **Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:**

- осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая

активность);

- осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;
- соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;
- умение принимать себя и других, не осуждая;
- умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;
- сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

#### **Трудового воспитания:**

- установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;
- интерес к практическому изучению профессий и труда спортивной индустрии;
- осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого;
- готовность адаптироваться в профессиональной среде;
- уважение к труду и результатам трудовой деятельности;
- осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

#### **Экологического воспитания:**

- экологически целесообразного отношения к природе как источнику жизни на Земле, основе её существования;
- понимания ценности здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к собственному физическому и психическому здоровью;
- осознания ценности соблюдения правил безопасного поведения при использовании спортивного инвентаря и оборудования в спортивных залах и на открытых спортивных площадках;
- способности применять знания, получаемые при изучении предмета «Физическая культура», для решения задач, связанных с окружающей природной средой, повышения уровня экологической культуры;
- осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения посредством участия в экологических проектах сферы физической культуры и спорта.

**Метапредметные результаты:** метапредметные результаты, формируемые в ходе изучения предмета «Физическая культура» отражают :

#### **1. Овладение универсальными познавательными действиями.**

##### **Базовые логические действия:**

- выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений);
- устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа;
- с учётом предложенной задачи выявлять закономерности и противоречия в

рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях;

- предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий;
- выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи;
- выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов; делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях;
- самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учётом самостоятельно выделенных критериев).

#### Базовые исследовательские действия:

- формулировать проблемные вопросы, отражающие несоответствие между рассматриваемым и наиболее благоприятным состоянием объекта (явления) повседневной жизни;
- обобщать, анализировать и оценивать получаемую информацию, выдвигать гипотезы, аргументировать свою точку зрения, делать обоснованные выводы по результатам исследования;
- проводить (принимать участие) небольшое самостоятельное исследование заданного объекта (явления), устанавливать причинно-следственные связи; прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, а также выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах.

#### Работа с информацией:

- применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учётом предложенной учебной задачи и заданных критериев; выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;
- находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках;
- самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации и иллюстрировать решаемые задачи несложными схемами, диаграммами, иной графикой и их комбинациями;
- оценивать надёжность информации по критериям, предложенным педагогическим работником или сформулированным самостоятельно;
- эффективно запоминать и систематизировать информацию. Овладение системой универсальных познавательных действий обеспечивает сформированность когнитивных навыков обучающихся.

## **2. Овладение универсальными коммуникативными действиями.**

#### Общение:

- уверенно высказывать свою точку зрения в устной и письменной речи, выражать эмоции в соответствии с форматом и целями общения, определять предпосылки возникновения конфликтных ситуаций и выстраивать грамотное общение для их смягчения;
- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков и намерения других, уважительно, в корректной форме формулировать свои взгляды;

- сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие исходных позиций;
- в ходе общения задавать вопросы и выдавать ответы по существу решаемой учебной задачи, обнаруживать различие исходных позиций других участников диалога;
- публично представлять результаты решения учебной задачи, самостоятельно выбирать наиболее целесообразный формат выступления и готовить различные презентационные материалы.

#### Совместная деятельность (сотрудничество):

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной учебной задачи; планировать организацию совместной деятельности (распределять роли и понимать свою роль, принимать правила учебного взаимодействия, обсуждать процесс и результат совместной работы, подчиняться, выделять общую точку зрения, договариваться о результатах);

- определять свои действия и действия партнёра, которые помогли или затруднили нахождение общего решения, оценивать качество своего вклада в общий продукт по заданным участникам групп критериям, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчёта перед группой.

Овладение системой универсальных коммуникативных действий обеспечивает формирование социальных навыков и эмоционального интеллекта обучающихся.

#### **Овладение универсальными учебными регулятивными действиями.**

##### Самоорганизация:

- выявлять проблемные вопросы, требующие решения в жизненных и учебных ситуациях;
- аргументированно определять оптимальный вариант принятия решений, самостоятельно составлять алгоритм (часть алгоритма) и способ решения учебной задачи с учётом собственных возможностей и имеющихся ресурсов;
- составлять план действий, находить необходимые ресурсы для его выполнения, при необходимости корректировать предложенный алгоритм, брать ответственность за принятое решение.

##### Самоконтроль (рефлексия):

давать адекватную оценку ситуации, предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, и вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств;

объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретённому опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;

- оценивать соответствие результата цели и условиям.

##### Эмоциональный интеллект:

-

управлять собственными эмоциями и не поддаваться эмоциям других, выявлять и анализировать их причины;

- ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого, регулировать способ выражения эмоций.

Принятие себя и других:

- осознанно относиться к другому человеку, его мнению, признавать право на ошибку своей и чужой;
  - быть открытым себе и другим, осознавать невозможность контроля всего вокруг.
- Овладение системой универсальных учебных регулятивных действий обеспечивает формирование смысловых установок личности (внутренняя позиция личности) и жизненных навыков личности (управления собой, самодисциплины, устойчивого поведения).

**Предметные результаты:** основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» отражают :

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
  - овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
  - приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
  - освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
  - обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
  - расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
  - формирование умения вести наблюдение за динамикой развития основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее его воздействие на занятия физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

#### **Общая характеристика предмета**

Содержание изучения предмета «Физическая культура»

на уровне основного общего образования 5 - 9 классы обусловлено нацеленностью образовательного процесса на достижение личностных, метапредметных и предметных результатов обучения, что возможно на основе компетентностного подхода, который обеспечивает формирование и развитие у учащихся универсальных компетенций:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми..

### **Основные формы и виды контроля знаний, умений и навыков.**

Оценка успеваемости по физической культуре в 5-9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели:

- уровень соответствующих знаний,
- степень владения двигательными умениями и навыками,
- умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность,
- выполнение учебных нормативов.

### **Основные критерии оценивания деятельности обучающихся модуля вид спорта «Самбо»:**

1. Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.
2. Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
3. Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.
4. Качественно выполнять упражнения прикладного характера.

### **Выполнять тестовые упражнения модуля вид спорта «Самбо» (самозащита)»:**

1. Лазание по канату (м).
2. Подтягивание на высокой перекладине (кол-вораз).
3. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-вораз).
4. Упражнения базовой техники Самбо (баллы).
5. Упражнения техники Самозащиты (баллы).
6. Демонстрировать упражнения по Самбо из ВФСК «ГТО».

Для оценки уровня параметров физической подготовленности для обучающихся 5 – 9 классов Краснодарского края разработаны оценочные шкалы в соответствии с требованиями комплекса ВФСК «ГТО»

В таблицах 2 и 3 представлены нормативы уровня физической подготовленности для юношей и девушек 5 – 9 классов.

Таблица 2

## Нормативы уровня физической подготовленности юношей 5-9 классов

Класс	Оценка	Тесты (испытания) для оценки физической подготовленности						
		Бег на 60 м, с	Челночный бег 3x10 м, с	Бег на 1500 м / 2000 м, мин:с*	Прыжок в длину, см	Наклон вперед, см	Подтягивание на перекладине, кол-во**	Поднимание туловища за 1 мин, кол-во
5	«5»	9,9	8,4	7:40	170	+7	5	40
	«4»	10,4	8,7	8:05	160	+5	4	36
	«3»	10,9	9,0	8:20	150	+3	3	32
6	«5»	10,2	8,3	7:35	175	+7	6	41
	«4»	10,4	8,5	8:05	160	+5	5	37
	«3»	10,9	8,7	8:20	155	+3	4	33
7	«5»	9,6	8,0	7:30	185	+7	7	43
	«4»	9,8	8,2	7:50	180	+6	6	39
	«3»	10,0	8,4	8:10	170	+4	5	35
8	«5»	9,4	7,8	7:30	200	+7	8	44
	«4»	9,6	8,0	7:40	190	+6	7	40
	«3»	9,8	8,2	8:00	180	+4	5	35
9	«5»	9,0	7,6	9:20	210	+7	9	45
	«4»	9,2	7,8	9:40	200	+6	8	42
	«3»	9,6	8,0	10:00	190	+4	6	40

\*- 5-8 класс – бег на 1500 м; 9 класс – бег на 2000 м;

\*\*- подтягивание на высокой перекладине из виса.

Таблица 3

## Нормативы уровня физической подготовленности девушек 5-9 классов

Класс	Оценка	Тесты (испытания) для оценки физической подготовленности						
		Бег на 60 м, с	Челночный бег 3x10 м, с	Бег на 1500 м / 2000 м, мин:с*	Прыжок в длину, см	Наклон вперед, см	Подтягивание на перекладине, кол-во**	Поднимание туловища за 1 мин, кол-во
5	«5»	10,5	8,9	8:20	155	+8	12	32
	«4»	10,9	9,1	8:29	150	+6	11	30
	«3»	11,3	9,4	8:55	145	+4	9	28
6	«5»	10,4	8,7	8:15	160	+8	12	33
	«4»	10,9	8,9	8:29	155	+6	11	30
	«3»	11,3	9,1	8:55	145	+4	10	28
7	«5»	10,2	8,6	8:00	165	+10	13	36
	«4»	10,4	8,8	8:25	160	+8	12	34
	«3»	10,6	9,0	8:50	155	+6	10	31
8	«5»	10,0	8,5	7:50	170	+11	15	37
	«4»	10,4	8,7	8:20	165	+9	12	34
	«3»	10,6	8,9	8:40	155	+7	10	31
9	«5»	10,0	8,4	10:40	175	+11	15	39
	«4»	10,4	8,6	11:40	165	+10	12	35
	«3»	10,6	8,8	12:10	160	+9	10	32

\*- 5-8 класс – бег на 1500 м; 9 класс – бег на 2000 м;

\*\*- подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (90 см).