

## Аннотация на рабочую программу по физической культуре. 8 – 9 класс.

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю основного общего и среднего (полного) образования по физической культуре направлено на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и базовой части комплексной программы по физической культуре.

Данная рабочая программа составлена на основе **Комплексной программы физического воспитания учащихся 1 – 11 классы (Авторы:** доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич).

Программа определяет цели физического воспитания в школе.

**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.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

- содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных

параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции;
- развитие волевых и нравственных качеств;

Программа определяет уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих основную школу, уровень физической подготовленности учащихся 11 – 15 лет (представлен в таблице).

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1—5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3—5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8—5,4	4,9	6,3	6,2—5,5	5,0
			13	5,9	5,6—5,2	4,8	6,2	6,0—5,4	5,0
			14	5,8	5,5—5,1	4,7	6,1	5,9—5,4	4,9
			15	5,5	5,3—4,9	4,5	6,0	5,8—5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	11	9,7 и выше	9,3—8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7—9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,6—9,1	8,8
			13	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,5—9,0	8,7
			14	9,0	8,7—8,3	8,0	10,0	9,4—9,0	8,6
			15	8,6	8,4—8,0	7,7	9,9	9,3—8,8	8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и ниже	160—180	195 и выше	130 и ниже	150—175	185 и выше
			12	145	165—180	200	135	155—175	190
			13	150	170—190	205	140	160—180	200
			14	160	180—195	210	145	160—180	200
			15	175	190—205	220	155	165—185	205

4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900	и	1000—1100	1300	и	700	и	850—1000	1100 и выше
			12	менее		1100—1200	выше		ниже		900—1050	1150
			13	950		1150—1250	1350		750		950—1100	1200
			14	1000		1200—1300	1400		800		1000—	1250
			15	1050		1250—1350	1450		850		1150	1300
			1100			1500		900		1050—	1200	
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	2 и ниже		6—8		10 и выше		4 и ниже	8—10	15 и выше
			12	2		6—8		10		5	9—11	16
			13	2		5—7		9		6	10—12	18
			14	3		7—9		11		7	12—14	20
			15	4		8—10		12		7	12—14	20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой (м) низкой (д) перекладине из виса, кол-во раз	11	1		4—5		6 и выше		4 и ниже	10—14	19 и выше
			12	1		4—6		7		4	11—15	20
			13	1		5—6		8		5	12—15	19
			14	2		6—7		9		5	13—15	17
			15	3		7—8		10		5	12—13	16

Программа определяет качественные и количественные критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.

В программе представлены планируемые результаты освоения предмета.