

## **АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ 8-9 КЛАССОВ (ФК ГОС)**

Рабочая программа по Физической культуре для 8-9 классов составлена на основе авторской программы В.И.Ляха<sup>1</sup>.

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общefизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Изучение физической культуры в основной школе на базовом уровне направлено на достижение следующих целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта
- физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Преподавание физической культуры в вальдорфской школе основывается на общедидактических принципах. Учитывая особенности развития учащихся, их мотивацию к занятиям, учитель стремится не использовать метод принуждения при выполнении занятий, а ищет необходимые приёмы, пробуждающие интерес к уроку и чувства радости от выполнения двигательных действий. Все уроки планируются после основных предметов во второй половине учебного дня. Оценка успеваемости по физической культуре включает в себя качественную характеристику — свидетельство, которое описывает пройденный за учебный год материал, личные успехи, интересы и достижения ученика. Описывает отношения его в коллективе. Такой подход к оценке деятельности учащегося заставляет учителя быть наблюдательным к каждому ребёнку. Соревновательный метод в уроке используется как необходимый педагогический приём, а не как контроль — проверочные мероприятия на выявление лучшего или сильнеешего.

---

<sup>1</sup> Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций В.И. Лях. — М.: Просвещение, 2013.

Оценка учёта освоения программы осуществляется исходя из гуманистического принципа индивидуального подхода к каждому ребёнку.

### **Место учебного предмета в учебном плане**

В учебном плане ОЧУ «Вальдорфская школа «Семейный лад» в основной школе на изучение физической культуры отводится всего 204 часа, из них в 8- 9 классах – по 102 часа.

### **Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

В силу особенностей учебного предмета выделяем:

- Ценность патриотизма и Российской гражданственности любовь к России и российскому народу; гордость за Россию, достижения её граждан, в том числе за спортивные успехи российских атлетов.
- Ценность нравственных чувств нравственный выбор; справедливость; честность, честь; достоинство, ответственность и чувство долга, уважение к учителям и товарищам; милосердие, забота и помощь, забота о старших и младших; толерантность.
- Ценность трудолюбия, творческого отношения к учению, труду, жизни уважение к труду; творчество и созидание; стремление к познанию и истине; целеустремлённость и настойчивость; трудолюбие.
- Ценность природы, окружающей среды – родная земля; заповедная природа, природные факторы как средства физического воспитания;
- Ценность прекрасного красота; гармония; духовный мир человека и его телесность; эстетическое развитие, самовыражение в творчестве и спорте;
- Ценность здоровья – здоровье, сохранение здоровья, здоровый образ жизни, безопасное поведение.

Система ценностей важна, они дополняют друг друга и обеспечивают развитие личности на основе отечественных духовных, нравственных и культурных традиций.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание нравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, уверенно использующих ценности физической культуры для укрепления и сбережения собственного здоровья и оптимизации трудовой деятельности.

### **Результаты освоения учебного предмета**

В результате изучения курса «Физическая культура» по данной программе у выпускников основной школы будут сформированы предметные знания, умения, навыки и представления, предусмотренные программой курса.

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен **знать/понимать:**

- основы истории развития физической культуры в России; особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий; биодинамические особенности и содержание физических упражнений; физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения
- при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды; возрастные особенности ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма;

- укрепления здоровья и повышение физической подготовленности; способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила пользования спортивным инвентарем;
- правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи; **уметь:**
- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга; проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей,
- коррекции осанки и телосложения; разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта; управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях; пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.