

# **АННОТАЦИИ**

## **К РАБОЧИМ ПРОГРАММАМ УЧЕБНЫХ ДИСЦИПЛИН**

**2013-2014 учебный год**

### **2 СТУПЕНЬ, КЛАССЫ С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ЭКОНОМИКИ**

#### **Аннотация к рабочей программе дисциплины**

#### **«Физическая культура» (8 класс)**

**Составители:** Никонов Е.Е., Чайкин Г.Г., Саяшкин А.Н.

#### **1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы.**

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

Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

#### **2. Цель изучения дисциплины.**

**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.

### **3. Структура дисциплины.**

Знания о физической культуре.

Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях физической культуры.

Способы физкультурной деятельности с общеприкладной направленностью.

Способы физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивной направленностью.

### **4. Основные образовательные технологии.**

В процессе изучения дисциплины используется как традиционные, так и инновационные технологии проектного, игрового, ситуативно-ролевого, объяснительно-иллюстративного обучения.

### **5. Требования к результатам освоения дисциплины.**

- 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, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- 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, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм

занятий физической культурой.

**Демонстрировать**

| Физические способности | Физические упражнения                                                       | мальчики   | девочки     |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------|-------------|
| Скоростные             | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с                              | 9,2        | 10,2        |
| Силовые                | Лазанье по канату на расстояние 6 м, с                                      | 12         | —           |
|                        | Прыжок в длину с места, см                                                  | 180        | 165         |
|                        | Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз | —          | 18          |
| К выносливости         | Кроссовый бег 2 км                                                          | 8 мин 50 с | 10 мин 20 с |
| К координации          | Последовательное выполнение пяти кувырков, с                                | 10,0       | 14,0        |
|                        | Бросок малого мяча в стандартную мишень, м                                  | 12,0       | 10,0        |

**6. Общая трудоемкость дисциплины.**

5 класс — программа рассчитана на 102 часа в год (3 часа в неделю).

6-9 классы — программа рассчитана на 68 часов в год (2 часа в неделю).

**7. Формы контроля.**

**Демонстрировать**

| Физические способности | Физические упражнения                                                       | мальчики   | девочки     |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------|-------------|
| Скоростные             | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с                              | 9,2        | 10,2        |
| Силовые                | Лазанье по канату на расстояние 6 м, с                                      | 12         | —           |
|                        | Прыжок в длину с места, см                                                  | 180        | 165         |
|                        | Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз | —          | 18          |
| К выносливости         | Кроссовый бег 2 км                                                          | 8 мин 50 с | 10 мин 20 с |
| К координации          | Последовательное выполнение пяти кувырков, с                                | 10,0       | 14,0        |
|                        | Бросок малого мяча в стандартную мишень, м                                  | 12,0       | 10,0        |

**8. Составители.**

Учителя физкультуры МАОУ СОШ №187

Никонов Е.Е., Чайкин Г.Г., Саяшкин А.Н.