

Аннотация к рабочей программе «Физическая культура»

5-9 классы

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования РФ No 413 от 17.05.2012г.;
- Рабочей программы. В.И. Лях Физическая культура. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы. – М.: Просвещение, 2016 г.
- Основной образовательной программы МОБУ СОШ No100 г. Сочи имени Героя Советского Союза Худякова Ивана Степановича
- Программы воспитания МОБУ СОШ No25 г. Сочи имени Героя Советского Союза Войтенко С.Е.

Учебники:

Физическая культура 5-7 классы, автор М.Я. Виленский
Москва, «Просвещение», 2017 г.;

Физическая культура 8-9 классы, автор В.И. Лях Москва, «Просвещение», 2017 г.

Согласно базисному учебному плану МОБУ СОШ No25 на изучение физической культуре предусматривает учебного времени в объёме: в 5 классе– 68 часа (2 часа в неделю) в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часа, (2 часа в неделю) в 9 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО»

Цель изучения учебного предмета «Физическая культура»
Общей целью школьного образования по физической культуре является

формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 5—9 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности.

Олимпийское движение в России.

Современные Олимпийские игры.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристических походов.

Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия).

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техника движений и ее основные показатели.

Спорт и спортивная подготовка.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни.

Коррекция осанки и телосложения.

Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.

Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной

направленностью).

Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.

Организация досуга средствами физической культуры.

Физическое совершенствование

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609):

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусках, упражнения на параллельных брусках (мальчики), упражнения на разновысоких брусках (девочки).

Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения.

Упражнения в метании малого мяча.

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, гандбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Самбо.Приемы защиты и самообороны . Страховка.

Кросс по пересеченной местности. Полосы препятствий.