

Анотация к рабочей программе по физической культуре 5 класс.

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 5 класса составлена на основе: Авторской программы по физической культуре для учащихся 5 класса под редакцией Ляха В.И. (Программы по физической культуре для 5-11 классов общеобразовательных учреждений /Под ред. Ляха В.И. 2016). Учебно-методическое пособие под редакцией Ляха В.И. 5 класс 2016 г.

В содержание учебного курса входит:

1. Легкая атлетика.
2. Спортивные игры (волейбол, баскетбол).
3. Гимнастика.
4. Кроссовая подготовка.
5. Адыгейские национальные игры.

В результате изучения физической культуры 5 класса ученик должен знать/понимать

- о факторах положительного влияния физической культуры на развитие личностных качеств человека, его физическое, психическое и нравственное развитие;

- о планировании индивидуальных занятий корригирующей и оздоровительной направленности и по общефизической подготовке.

Использовать полученные знания и умения в повседневной деятельности для обеспечения личной безопасности.

Уметь:

- выполнять приемы гигиенического и профилактического (оздоровительного) массажа;

- отбирать и составлять в определенной последовательности упражнения для индивидуальных занятий оздоровительной физической культурой, выбирать режимы нагрузок с учетом состояния здоровья и самочувствия;

- оказывать практическую помощь сверстникам при освоении новых двигательных действий и упражнений и при измерении показателей физического развития и физической подготовленности;

- выполнять акробатическую комбинацию или композицию оздоровительной аэробной гимнастики;

- выполнять технические действия и приемы в избранном виде спорта.

Демонстрировать физическую подготовленность по годовому приросту результатов в развитии основных физических качеств в следующих контрольных упражнениях:

гибкость — из положения сидя наклон вперед, см.;

скорость — бег 30 м., сек.;

выносливость — 6 – минутный бег (ходьба), м;

скоростно - силовые — прыжок в длину с места, см.;

координация - челночный бег 3* 10 м., сек.;

сила – подтягивание на высокой перекладине (мальчики), на низкой из виса лежа (девочки).

Текущий контроль знаний и промежуточная аттестация

Формы текущего контроля по физической культуре : устный ответ, практическая работа, самостоятельная работа, зачет, контрольная работа, проектная деятельность.

Промежуточная аттестация как отдельная процедура по физической культуре по итогам учебного года в 5-11 классах не проводится.