

Аннотация к рабочей программе 5-9 класс

Физическая культура

Рабочая программа составлена на основе следующих документов:

- ⑩ Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 г.;
- ⑩ Закона Республики Адыгея от 27 декабря 2013 г. №264 «Об Образовании в Республике Адыгея»;
- ⑩ Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ СОШ №10 им.Ф.И.Антонца Гиагинского района;
- ⑩ Положения о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ МБОУ СОШ №10 им.Ф.И.Антонца Гиагинского района;
- ⑩ Учебного плана МБОУ СОШ №10 им.Ф.И.Антонца Гиагинского района на 2020--2021 учебный год;
- ⑩ Рабочая программа. Физическая культура 5-9 классы.В. И.Лях, Г.И. Погадаев, А.А. Зданевич«Просвещение» «Дрофа»
- ⑩ Учебник Физическая культура 5-9 класс-автор В.И.Лях ,Г.И. Погадаев, А.А. Зданевич «Просвещение», «Дрофа» 2016

Цели и задачи изучения дисциплины:

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.

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

- совершенствование жизненно важных навыков и умений по средством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

- формирование общих представлений о физической культуре, её значение в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениям, подвижными играми, формам активного отдыха и досуга;

☞ обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Количество часов на изучение дисциплины:

5класс-70 часов
6 класс -70 часов
8 класс -70 часов
9класс -70 часов

Основные разделы физкультуры.

- естественные основы
- социально-психологические основы
- приёмы закаливания
- способы саморегуляции
- способы самоконтроля
- Легкоатлетические упражнения:
 - бег
 - прыжки
 - метания
 - Гимнастика с элементами акробатики:
 - построения и перестроения
 - общеразвивающие упражнения с предметами и без
 - упражнения в лазанье и равновесии
 - простейшие акробатические упражнения
 - Кроссовая подготовка:
 - освоение техники бега в равномерном темпе
 - чередование ходьбы с бегом
 - упражнения на развитие выносливости
 - Подвижные игры, спортивные игры
 - освоение различных игр и их вариантов
 - система упражнений с мячом

Текущий контроль.

Программа предусматривает проведение традиционных уроков, обобщающих уроков, урок-зачёт. Используется фронтальная, групповая, индивидуальная работа, работа в парах. Особое место в овладении данным курсом отводится работе по формированию самоконтроля и самопроверки. В ходе прохождения программы обучающиеся посещают урочные занятия, занимаются внеурочно (домашняя работа). По мере прохождения учебного материала по физической культуре проводится текущий контроль освоения учебного материала и выполнения учебных нормативов по видам двигательной деятельности. Физическая подготовленность проверяется при стартовом контроле и сдаче контрольных нормативов в конце учебного года по шести основным тестам: скоростным, скоростно-силовым, силовым, выносливости, координации, гибкости, силы.