

Аннотация к рабочей программе по Физической культуре	
Название предмета	Физическая культура
Класс	5-9 кл.
Программа, на основе которой составлена рабочая программа	Федеральная рабочая программа по учебному предмету “Физическая культура”
Учебник	Лях В.И. Физическая культура. - М.: АО "Издательство "Просвещение".
Количество часов	5класс-102 часов (3 часа в неделю) 6 класс-102 часа (3 часа в неделю) 7 класс- 102 часа (3 часа в неделю) 8 класс-102 часа (3 часа в неделю) 9 класс-102 часа (3 часа в неделю)
Цель курса	<p>формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья;</p> <ul style="list-style-type: none"> - оптимизации трудовой деятельности; - организации активного отдыха; - крепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению; - овладение умениями формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры; - овладение школой движений - воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) входе двигательной деятельности. применение полученных знаний и умений приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями,

	<p>подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта; формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей; - -
Общая характеристика учебного предмета	<p>Для обеспечения большей прикладности, разностороннего воздействия на кондиционные и координационные способности обучающихся рекомендуется проводить занятия на открытой местности, в условиях преодоления естественных и искусственных препятствий. В связи с тем, что погодные условия периодически меняются и не всегда соответствуют нормальному режиму, прохождение отдельных разделов программы в ходе учебного процесса может меняться местами изучения. При этом обязательный минимум федерального государственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры изучается в полном объеме.</p> <p>Знания о физической культуре</p> <p>Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег прыжки, лазанье, ползанье.</p> <p>Способы физкультурной деятельности</p> <p>Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).</p> <p>Физическое совершенствование</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность</p>

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойкана лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатическая комбинации. 1) мост из положения лёжа на спине, опустившись в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимися направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастике с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

<p>ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ</p> <p>КУРСА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА</p>	<p>1 Личностные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; • формирование уважительного отношения к культуре других народов; • развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; • развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; • развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; • развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; • формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни <p>• 2 Метапредметные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; • формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; • определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; • готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества; • овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; <p style="text-align: center;">овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.</p> <p style="text-align: center;">Предметные результаты</p> <ul style="list-style-type: none"> • формирование первоначальных представлений о значении
---	---

	<p>физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;</p> <ul style="list-style-type: none">• овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);• формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
--	--

Ильина В.В.



C=RU, O=ГБОУ СОШ
с Чёрный Ключ, CN=Ильина
В.В.,
E=vika89083680741@mail.ru
00c2e4875bdd5dd03
2023.05.28 15:43:07+04'00'