Аннотация к рабочей программе

по физической культуре для 5 – 9 классов (ФГОС)

Рабочая программа по Физической культуре для 5 – 9 классов реализуется на базовом уровне в классах с общеобразовательной направленностью, исходя из особенностей психического развития и индивидуальных возможностей учащихся, соответствует требованиям нормативных документов:

- Закона Российской Федерации «Об образовании», ст. 32 «Компетенция и ответственность образовательного учреждения» (п.67);

2. Основная образовательная программа МОУ «Гарболовская СОШ».

3. Учебный план МОУ «Гарболовская СОШ» 2020-2021учебный год.

Преподавание ведется по учебнику: Виленский М. Я., Туревский И. М., Торочкова Т. Ю. и др. Физическая культура. 5-7 классы. Учебник. – М.: Просвещение, 2014.

Преподавание ведется по учебнику: Владимир Лях. Физическая культура. 8 – 9 классы: учебник для общеобразовательных организаций. ФГОС. – М.: Просвещение, 2015.

Рабочая программа рассчитана на 68 часа в год по 2 час в неделю в каждом классе.

Планируемые результаты освоения учебного предмета по физической культуре.

В результате освоения учебного предмета обучающие должны:

знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

Содержание учебного предмета Физическая культура и основы здорового образа жизни Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Физкультурно-оздоровительная деятельность С учетом медицинских показаний, уровня физического развития, физической подготовленности и климатических условий региона. Оздоровительные системы физического воспитания. Индивидуально-

ориентированные, здоровье сберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег. Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО); совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе).