

Аннотация к рабочей программе

Название учебного предмета (курса)	Физическая культура
Классы	5-9
Количество часов	5 кл. –105 ч., 6 кл.–105 ч., 7 кл.–105 ч., 8 кл.–105 ч., 9 кл.–102 ч. (3 часа в неделю в каждом классе)
Образовательный стандарт	ФГОС ООО
Краткая характеристика учебного предмета (курса)	<p>Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с образовательной направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.</p> <p>Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм. Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:</p> <ul style="list-style-type: none"> -содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены; -обучение основам базовых видов двигательных действий; -дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости); -формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств; -выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля; -углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах; -воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время; -выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи; -формирование адекватной оценки собственных физических возможностей; -воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

	-содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.
Структура учебного предмета (курса)	<p>Теоретические знания: История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на олимпийских играх. Характеристика видов спорта входящих в программу. Режим дня и его основное содержание. Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.</p> <p>Легкая атлетика: Прыжки в длину согнув ноги с разбега. Прыжки в высоту способом перешагивания. Метание малого мяча на дальность. Метание малого мяча в цель. Бег на длинные дистанции. Бег на короткие дистанции.</p> <p>Спортивные игры: Волейбол: стойки, перемещения, приемы и передачи мяча, верхняя и нижняя прямая подача, тактика игры. Баскетбол: ведение мяча, ловля и передачи мяча, бросок в кольцо, бросок в кольцо в движении, тактика игры. Футбол: техника передвижений, остановок, поворотов и стоек, удары по мячу, остановки мяча, удары по воротам, тактика игры.</p> <p>Гимнастика: Висы, упоры, акробатические упражнения, опорные прыжки.</p> <p>Лыжная подготовка: Ходы: одновременные, попеременные, одношажные, двушажные. Спуски со склонов подъемы на склон, торможение, повороты. Дистанции 2-3 км.</p> <p>Вариативная часть: Развитие быстроты, выносливости, координации, силовых качеств, гибкости, скоростно-силовых качеств, закаливание организма.</p>
Используемый УМК	<p>1.Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / В.И.Лях. - 4-е издание М.: Просвещение, 2014 г.</p> <p>3.Физическая культура. Методические рекомендации. 5-7 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / М.Я. Виленский, В.Т. Чичикин, Т.Ю. Торочкова; под ред. М.Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2013.</p> <p>4.Физическая культура: учебник для учащихся 8-9 кл. общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ.ред. В.И.Ляха – 3-е изд. - М.: Просвещение, 2007.</p> <p>5.Физическая культура. Методические рекомендации. 8-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций/ В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2014.</p>