

Аннотация

к рабочим программам основного общего образования (5-9 кл)

Рабочие программы по предмету	Физкультура, 5-9 классы
УМК	<p>- Физическая культура для учащихся 1-11 классов под редакцией В.И. Ляха и М.Я. Виленского;</p> <p>-Комплексная программа физического воспитания для учащихся 1-11 классов;</p> <p>-Учебно-методическое пособие для учащихся 5-7 и 8-9 классов;</p> <p>-Физическое воспитание учащихся 5-7 классов. Пособие для учителя под. Ред. В.И.Ляха, Г.Б. Мейксона – М: Просвещение,2002.;</p> <p>-Физическая культура 5-7 и 8-9 кл. Пособие для учителя , под ред. В.И. Ляха, А.А.Зданевич,- М: Просвещение , 2007;</p> <p>-Физическая культура 5-9 классы. Тестовый контроль. Пособие для учителя., под ред. В.И.Ляха, 2007.</p>
Количество часов в год	<p>5 класс – 68 часов,</p> <p>6 класс – 68 часов,</p> <p>7 класс – 68 часов,</p> <p>8 класс – 68 часов,</p> <p>9 класс – 68 часов.</p>
Планируемые результаты	<p>Знания о физической культуре Обучающийся научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> • рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе; • характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; • определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; • разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели; • руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; • руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. <p>Выпускник получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> • характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Обучающийся научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа

	<p>хорошо освоенных упражнений;</p> <ul style="list-style-type: none">• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);• выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол, настольный теннис в условиях учебной и игровой деятельности;• выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств. <p>Выпускник получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none">• выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;• преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;• осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
--	---

Документ подписан электронной подписью

Владелец: Няура Роман Антанасович

Директор

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"СЛАВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА"

Сертификат:

00BE96E93D2204581C921427B47B332EC0

Срок действия с 11.05.2022 до 04.08.2023