

## Аннотация к рабочей программе учебного предмета «Физическая культура» 5-9 класс

1. Рабочая программа по предмету «Физическая культура» составлена на основе примерной основной образовательной программы основного общего образования ([www://fgosreestr.ru](http://www.fgosreestr.ru)), авторской программы *Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов*. М. «Просвещение», 2012 г., Лях В.И., Зданевич А.А., в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утверждённым Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897.
2. Согласно учебного плана МОКУ «Целинная СОШ им. К. Эрендженова» на 2020-2021 учебный год на уроки физической культуры предусмотрено 5-8 классах 70 часов в год, из расчета 2 часа в неделю, в 9 классе 68 часов.
3. Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.
4. В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

### **Знать:**

- ✓ основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- ✓ особенности развития избранного вида спорта;
- ✓ педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- ✓ биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- ✓ физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- ✓ возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- ✓ психофункциональные особенности собственного организма;
- ✓ индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- ✓ способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- ✓ правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

### **Уметь:**

- ✓ технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их
- ✓ проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- ✓ разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- ✓ контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- ✓ управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и

сверстниками, владеть культурой общения;

✓ соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

✓ пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой

5. Учебно-методический комплекс:

- Для реализации программного содержания используются следующие учебные пособия (для учителя):

№	Автор, год издания	Название пособий	Вид пособия
1.	В.И. Лях, А.А. Зданевич - М.: Просвещение, 2012	Комплексная программа физического воспитания учащихся. Программы общеобразовательных учреждений. 1-11 класс	Программа
2.	В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ.ред. В.И. Ляха – М.: Просвещение, 2012	Физическая культура. 5-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений	Учебник для 5 - 9 класса

- Для обучающихся:

№	Автор, год издания	Название пособий	Вид пособия
1	В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ.ред. В.И. Ляха – М.: Просвещение, 2012	Физическая культура. 5-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений	Учебник для 5 - 9 класса



