

Аннотация к рабочей программе по физической культуре 1-4 классы (ФГОС)

Рабочая программа по физической культуре для 6-9 разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Завидовская основная общеобразовательная школа, Яковлевского городского округа» с учётом авторской программы основного общего образования по физической культуре Ляха В.И для 5-9 классов. «Просвещение», 2016 года издания.

ЦЕЛЬ:

Освоение основ физической деятельности с общефизической и спортивно оздоровительной направленностью.

ЗАДАЧИ:

Оздоровительные:

Укрепление здоровья;

Содействие нормальному физическому развитию.

Образовательные:

Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

Обучение жизненно важных двигательных умениям и навыкам;

Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

Формирование знаний и способностей развития физических качеств;

Организации и проведения самостоятельных занятий общефизической и спортивной подготовкой;

Обучение техники двигательных действий базовых видов спорта и элементам тактического взаимодействия во время соревнований;

Развитие функциональных возможностей организма основных физических качеств: скоростных, силовых и скоростно-силовых способностей с учетом возрастной динамики полового созревания, состояния здоровья и индивидуальных темпов психофизического развития школьников.

Расширение функциональных возможностей организма.

Воспитательные:

Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышение работоспособности и укрепления здоровья;

Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Рабочая программа ориентирована на учебник «Физическая культура для 5-7 классов», М.Я. Виленский, В.И. Лях, «Просвещение», 2016 год издания.

При совпадении периода проведения учебных занятий с карантином, пандемией и т.д. будет организовано проведение учебных занятий, консультаций, вебинаров на платформах с использованием различных электронных образовательных ресурсов;

e-mail, дистанционные конкурсы, олимпиады; электронный журнал, дистанционное самообучение и обучение в Интернете, видеоконференция, online тестирование, интернет-уроки; сервисы АИС «Образование»; ЯКласс; моя школа в online, Московская Электронная Школа; Российская Электронная Школа; инфоурок; учи.ру; «Просвещение» и др.; обучение на дому с дистанционной поддержкой: skype, Zoom, WhatsApp, Viber и др.

в 6 классе 102 часа заменен на 68 часов в год (2 часа в неделю),
в 7 классе 102 часа заменен на 68 часов в год (2 часа в неделю),
в 8 классе 102 часа заменен на 68 часов в год (2 часа в неделю),
в 9 классе 102 часа заменен на 68 часов в год (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Ниже представлено тематическое планирование в соответствии с учебниками для общеобразовательных учреждений: «Физическая культура. 5—7 классы», под общ. ред М. Я. Виленского (М.: Просвещение, 2011).

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Основы знаний и физической культуре, умения и навыки, приёмы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Естественные основы

5-9 класс. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Социально-психологические основы

6-9 класс. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

Культурно-исторические основы

6-9 класс. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Приёмы закаливания

6-9 класс. Воздушные ванны (тёплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

Волейбол

6-9 класс. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

6-9 класс. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Гимнастика

6-9 класс. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Лёгкая атлетика

6-9 класс. Терминология лёгкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Футбол

6-9 класс. Правила и организация проведения соревнований по футболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Лыжная подготовка

6-9 класс. Терминология лыжных ходов. Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка инвентаря, одежды, места занятий. Помощь в судействе.

Народная игра: русская лапта

6-9 класс. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по русской лапте. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.