

Аннотация

К рабочей программе по учебному предмету физическая культура, в 5-х классах

Автор рабочей программы: Безбородов А.Н.

Настоящая программа разработана в соответствии с основными положениями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования

Для реализации программы используется учебно-методический комплект примерной программы по физической культуре. Примерная программа по физической культуре, 5-9 классы. М. Просвещение, 2021 год Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич.

Планируемые результаты освоения учебного предмета:

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 5 класса должны:

Знать (понимать):

- Характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга;
- Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности;
- Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями.

Уметь:

- Выполнять комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз;
- Выполнять комплексы упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя);
- Выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и коррекции её нарушений;
- Выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- Подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;

- Выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по правилам;

- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказать первую помощь при травмах.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Программой на изучение физической культуры в 5-х классах определено 68 часов за год и 2 часа в неделю

Аннотация

К рабочей программе по учебному предмету «Физическая культура» в 6-х классах.

Автор рабочей программы: Безбородов А.Н.

Настоящая программа разработана в соответствии с основными положениями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

Для реализации программы используется учебно-методический комплект примерной программы по физической культуре.

Примерная программа по физической культуре, 5-9 классы. М.: Просвещение, 2021 год Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич.

Планируемые результаты освоения учебного предмета определяются те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершению обучению в основной школе.

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 6 класса должны:

Знать (понимать):

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями.

Уметь:

- Выполнять Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки;

- Выполнять комплексы упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя);

- Выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и коррекции её нарушений;

- Выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;

- Подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;

- Выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по правилам;

- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказать первую помощь при травмах.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Программой на изучение физической культуры в 6-х классах определено 68 часов за год и 2 часа в неделю

Аннотация

К рабочей программе по учебному предмету «Физическая культура» в 7х классах.

Автор рабочей программы: Безбородов А.Н.,

Настоящая программа разработана в соответствии с основными положениями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования

Для реализации программы используется учебно-методический комплект примерной программы по физической культуре: Примерная программа по физической культуре, 5-9 классы. М.: Просвещение, 2021 год
Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич.

Планируемые результаты освоения учебного предмета определяются те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершению обучения в основной школе.

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:

Знать

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническую подготовку и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Уметь:

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

выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

осуществления творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культурой;

включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Программой на изучение физической культуры в 8-х классах определено 68 часов за год и 2 часа в неделю.

Аннотация

К рабочей программе по учебному предмету «Физическая культура» в 8-х классах.

Автор рабочей программы: Безбородов А.Н.

Настоящая программа разработана в соответствии с основными положениями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования

Для реализации программы используется учебно-методический комплект примерной программы по физической культуре: Примерная программа по физической культуре, 5-9 классы. М.: Просвещение, 2021 год
Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич.

Планируемые результаты освоения учебного предмета определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершению обучения в основной школе.

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:

Знать/ Понимать

Характеристику основных направлений и форм организации занятий по физической культуре. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивную физическую культуру, её историю и социальную значимость.

Основы профилактики перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

Уметь:

Выполнять упражнения на коррекцию осанки;

Разрабатывать индивидуальные планы занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

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

выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;

Программой на изучение физической культуры в 8-х классах определено 68 часов за год и 2 часа в неделю.

Аннотация

К рабочей программе по учебному предмету «Физическая культура» в 9-х классах.

Автор рабочей программы: Безбородов А.Н.

Настоящая программа разработана в соответствии с основными положениями федерального государственного образовательного стандарта основного общего

Для реализации программы используется учебно-методический комплект примерной программы по физической культуре: Примерная программа по физической культуре, 5-9 классы. М.: Просвещение, 2021 год
Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич.

Планируемые результаты освоения учебного предмета определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершению обучения в основной школе.

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:

Знать

Понятия о здоровье и здоровом образе жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура;

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

Представление о режиме питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

Уметь:

Выполнять восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой.

Измерять функциональный резерв организма.

Оказывать первую помощь на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

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

Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;

Программой на изучение физической культуры в 9-х классах определено 102 часов за год и 3 часа в неделю.