

**Аннотация к рабочим программам по физической культуре – 5-9 классы ФГОС ООО
на 2020-2021 учебный год.**

Нормативно-методические материалы

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. N 1897 (с изменениями и дополнениями от: 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г.);
- Примерная основная образовательная программа основного общего образования (Одобрена решением от 08.04.2015, протокол №1/15 (в редакции протокола № 1/20 от 04.02.2020)) на 2020-2021 учебный год;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. №345 «Об федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования (с изменениями и дополнениями)»;
- СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях" (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189, зарегистрированным в Минюсте России 3 марта 2011 г., регистрационный номер 19993) с изменениями № 3(утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.11.2015 года № 81).
- СанПиН 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)».
- Примерной программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы. – М.: Просвещение, 2010 г. – 64 с.- (Стандарты второго поколения). – ISBN 978-5-09-020555-9
- Авторской программы В.И. Лях /Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / Лях В.И. – 4-е изд. – М: Просвещение, 2014 г. – 104 с. - ISBN 978-5-09-032837-1.
- УМК М.Я.Виленского, В.И. Ляха «Физическая культура»
- Устава МБОУ «Кенозерская школа»;
- Учебного плана МБОУ «Кенозерская школа» на 2020-2021 уч.год;
- Методических писем по преподаванию отдельных учебных предметов;
- Локального акта школы «Положение о рабочей программе педагога» от 22 мая 2018 года.

Реализуемый УМК

- Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ [М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2013 – 239 с.: ил. - ISBN978-5-09-029648-9
- Физическая культура. 8-9 классы : учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М. : Просвещение, 2019. — 7-е изд. — 256 с. : ил. —ISBN 978-5-09-068164-3.

Цели и задачи изучения предмета

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.
Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлены на решение следующих конкретных задач:

	<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 правил 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 приемах 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.
Место учебного предмета в учебном плане	<p>Базовый уровень</p> <p>Курс предмета «Физическая культура» в основной школе изучается в 5-9 классах из расчёта 2 часа в неделю (всего 68 часов).</p>
Содержание учебного предмета	<p>5 – 9 классы (практическая часть): Легкая атлетика. Спортивные игры (баскетбол) Гимнастика с элементами акробатики Спортивные игры (волейбол). Лыжная подготовка. Легкая атлетика</p> <p><u>5 класс (теоретическая часть):</u> 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. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования</p> <p><u>6 класс (теоретическая часть):</u> <u>Познай себя</u> Росто-весовые показатели. Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы. Зрение. Гимнастика для глаз. Психологические особенности возрастного развития. Физическое самовоспитание. <u>Здоровье и здоровый образ жизни.</u> Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Адаптивная физическая культура. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха.</p> <p><u>7 класс (теоретическая часть):</u> <u>Самоконтроль</u> Субъективные и объективные показатели самочувствия. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. <u>Первая помощь при травмах</u> Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания</p>

	<p>самопомощи и первой помощи при травмах</p> <p>8 класс (теоретическая часть): <u>Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность.</u> Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития <u>Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений</u> Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения. <u>Самоконтроль при занятиях физической культурой.</u> <u>Личная гигиена в процессе занятий физической культурой.</u> <u>История возникновения и формирования физической культуры.</u> <u>Физическая культура и олимпийское движение в России.</u></p> <p>9 класс (теоретическая часть): <u>Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма</u> Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения <u>Психические процессы в обучении двигательным действиям</u> Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память) <u>Предупреждение травматизма и оказание первой медицинской помощи при травмах и ушибах.</u> <u>Совершенствование физических упражнений.</u> <u>Олимпиады современности: странички истории.</u></p>
Учитель	Роймуева Елена Николаевна