

Аннотация к рабочей программе по физической культуре 5

68 час в год, 2 часа в неделю

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 5 классов разработана на основе примерной программы по физической культуре федерального государственного образовательного стандарта общего образования и авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2010 год.

Основные нормативные документы, регламентирующие деятельность учителя физической культуры на второй ступени общего образования

Преподавание учебного предмета «Физическая культура» на второй ступени общего образования осуществляется в соответствии с нормативными документами федерального и регионального уровня.

Данная программа может быть реализована с применением дистанционного обучения и электронных образовательных технологий.

Целью настоящей программы является формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Обучающиеся научатся:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр и спортивных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными, спортивными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Обучающиеся получат возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внеучебной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.