

Аннотация к программе курса физической культуры для 5-9 классов ФГОС ООО

Учебный предмет «Физическая культура» является обязательным для изучения на уровне основного общего образования и является одной из составляющих предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности».

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 5-9 классов является компонентом основной образовательной программы основного общего образования школы, составлена на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: В.И.Лях, А.А.Зданевич. (9-е издание М.: Просвещение, 2012).

Программа рассчитана на 510 часов: по 102 ч. в каждом классе в год. (3 часа в неделю).

Учебный курс «Физической культуры в основной школе» делится так, чтобы были достигнуты следующие цели:

- формирование ценностного отношения к своему здоровью;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно - оздоровительной и спортивно – оздоровительной деятельностью;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой и спортом, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- обучение основам базовых видов двигательных действий; овладение основами теоретических знаний, включающих формирование и совершенствование жизненно важных умений и навыков
- творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Достижение этих целей обеспечивается решением таких учебных задач как:

1. Содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояние стрессам.

2. Формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности.

3. Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях.

4. Дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей.

5. Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовке к службе в армии.

6.Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.

7.Формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания.

8.Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Содержание программы включает в себя:

- Основы знаний о физической культуре – в процессе урока;
- Волейбол;
- Баскетбол;
- Гимнастика с элементами акробатики;
- Легкоатлетические упражнения;
- Лыжная подготовка;