

Физическая культура - аннотация к рабочим программам

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС (УМК):

1 -4 класс – Лях В.И. Физическая культура

5-7 класс – Лях В.И., Виленский М.Я. Физическая культура

8-9 класс - Лях В.И. Физическая культура

10-11 класс - Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура

УЧЕБНЫЙ ПЛАН (количество часов):

1 класс - 3 часа в неделю, 99 часов в год.

2 класс - 3 часа в неделю, 102 часа в год.

3 класс - 3 часа в неделю, 102 часа в год.

4 класс - 3 часа в неделю, 102 часа в год.

5 класс - 3 часа в неделю, 102 часа в год.

6 класс - 3 часа в неделю, 102 часа в год.

7 класс - 3 часа в неделю, 102 часа в год.

8 класс - 3 часа в неделю, 102 часа в год.

9 класс - 3 часа в неделю, 99 часа в год.

10 класс - 3 часа в неделю, 102 часа в год.

11 класс - 3 часа в неделю, 99 часа в год.

ЗАДАЧИ:

Содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры.

Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ:

1 класс

- Знания о физической культуре - 4 ч
- Способы физкультурной деятельности - 4 ч
- Физкультурно-оздоровительная деятельность – 4 ч
- Гимнастика с основами акробатики - 18 ч
- Легкая атлетика - 21 ч
- Подвижные и спортивные игры, общеразвивающие упражнения – 39 ч

2 класс

- Знания о физической культуре - 4 ч
- Способы физкультурной деятельности - 4 ч
- Физкультурно-оздоровительная деятельность – 4 ч

- Гимнастика с основами акробатики - 19 ч
- Легкая атлетика - 29 ч
- Подвижные и спортивные игры, общеразвивающие упражнения – 42 ч

3 класс

- Знания о физической культуре - 4 ч
- Способы физкультурной деятельности - 4 ч
- Физкультурно-оздоровительная деятельность – 4 ч
- Гимнастика с основами акробатики - 19 ч
- Легкая атлетика - 29 ч
- Лыжные гонки – 12 ч
- Подвижные и спортивные игры, общеразвивающие упражнения – 30 ч

4 класс

- Знания о физической культуре - 4 ч
- Способы физкультурной деятельности - 4 ч
- Физкультурно-оздоровительная деятельность – 4 ч
- Гимнастика с основами акробатики - 19 ч
- Легкая атлетика - 29 ч
- Лыжные гонки – 12 ч
- Подвижные и спортивные игры, общеразвивающие упражнения – 30 ч

5 -7 класс

- Знания о физической культуре - 4 ч
- Способы физкультурной деятельности - 4 ч
- Физкультурно-оздоровительная деятельность – 4 ч
- Гимнастика с основами акробатики - 15 ч
- Легкая атлетика - 21 ч
- Лыжные гонки – 18 ч
- Спортивные игры– 30 ч
- Кроссовая подготовка – 2 ч

8-9 класс

- Гимнастика с основами акробатики - 18 ч
- Легкая атлетика - 21 ч
- Лыжные гонки – 21 ч
- Спортивные игры– 30 ч
- Кроссовая подготовка – 6 ч
- Единоборства – 6 ч

10-11 класс

- Гимнастика с основами акробатики - 18 ч
- Легкая атлетика - 21 ч
- Лыжные гонки – 21 ч
- Спортивные игры– 27 ч
- Кроссовая подготовка – 6 ч
- Единоборства – 9 ч

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА:

1-4 класс

Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.

Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

5-9 класс

Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

10-11 класс

Расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.