

Аннотация к рабочей программе по физической культуре для 5 класса

Рабочая программа учебного курса «Физическая культура» 5 классы разработана на основе Примерной программы по физической культуре Федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования. За основу взята Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы и Рабочие программы по физической культуре 1-11 классы под редакцией доктора педагогических наук В.И Лях и кандидата педагогических наук А.А Зданевич Москва, Просвещение 2012

Программа направлена на достижение следующих целей:

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности. Способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизация трудовой деятельности и организации активного отдыха

На уроках физической культуры в средней и старшей школе решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания:

- углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка)
- знание о личной гигиене о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ, на развитие волевых и нравственных качеств
- получают представление о физической культуре личности, ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки
- пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах
- обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирование силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы гибкости) способностей, а также сочетание этих способностей

Место курса в учебном плане:

В пятом классе на изучение программы физическая культура отводится 102 часа (3 часа в неделю).

Учебно- методическое обеспечение курса:

В.И Лях Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы

В.И Лях, А.А Зданевич Физическая культура 5-7 классы

Основные разделы программы:

- Легкая атлетика
- Гимнастика с основами акробатики
- Плавание
- Лыжная подготовка

Формы текущего и итогового контроля

Вводный контроль производится в начале учебного года в виде сдачи основных нормативов (сравнение нормативов с прошлым учебным годом).

Текущий контроль проходит в конце каждой учебной недели (учащиеся объясняют и показывают усвоенный материал).

Итоговый контроль проходит в виде зачетов после каждого пройденного материала и в виде соревнований.

-