

Аннотация к рабочей программе

Физической культуре	
Класс	5-9 классы
Количество часов	68 часа в год (2 раз в неделю)
Составитель рабочей программы	Кирс Оксана Станиславовна
Программа	Программа по физическому воспитанию учащихся 1-11-х классов, под редакцией В.И. Лях, А.А. Зданевич, 2016 г.;
Основной учебник	«Физическая культура» 5-7 класс М. Я. Виленский., Туревский И.М, Торочкова Т.Ю, под редакцией Виленского М.Я. Просвещение 2016г.
Цель	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.
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> • укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению; • формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры; • овладение школой движений; • развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей; • формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей; • выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий; • формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; • приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам

	<p>спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> • воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.
Содержание	<p>РАЗДЕЛ 1. Легкая атлетика (18 часов). РАЗДЕЛ 2. Спортивные игры Баскетбол (14 час). РАЗДЕЛ 3. Гимнастика (12 часов). РАЗДЕЛ 4. Волейбол (12 часов). РАЗДЕЛ 5. Кроссовая подготовка (12 часов).</p>