

## Аннотация к рабочей программе по предмету: «Физическая культура»

Название курса	Физическая культура
Класс	5
Количество часов	102
Составитель	Федюнин Иван Викторович
Цель курса	<ul style="list-style-type: none"> <li>• содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;</li> <li>• обучение основам базовых видов двигательных действий;</li> <li>• развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;</li> <li>• формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;</li> <li>• выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;</li> <li>• воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;</li> <li>• формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;</li> <li>• воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;</li> </ul>
Структура курса	<p>Л/а – 26 часов</p> <p>Кроссовая подготовка – 24 часа</p> <p>Гимнастика – 20 часов</p> <p>Спортивные игры – 32 часа:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Волейбол – 21 час</li> <li>• Баскетбол – 11 часов</li> </ul>

