**Аннотация к рабочим программам по физической культуре**

**5-9 классы**

Рабочая программа составлена на основе рабочей программы Физическая культура В.И. Лях. Москва Издательство «Просвещение», 2016г.

**Количество часов по учебному плану:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Класс | Количество часов по учебному плану ( в неделю) | всего |
| 5 | 3 | 105 |
| 6 | 3 | 105 |
| 7 | 3 | 105 |
| 8 | 3 | 108 |
| 9 | 3 | 102 |

Программой предусмотрено выполнение федерального компонента Государственного стандарта общего образования.

**Цель курса:** содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

**Достижение цели физического воспитания в 5-9 классе обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:**

• 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;

• обучение основам базовых видов двигательных действий;

• дальнейшее 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;

• формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии за­нятий физическими упражнениями на основные системы ор­ганизма, развитие волевых и нравственных качеств;

• выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

• углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

• воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

• выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

• формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

• воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопо­мощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

• содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

**Основные разделы программы:** Легкая атлетика. Спортивные игры. Гимнастика с элементами акробатики. Лыжная подготовка.

**Требования к результатам освоения программы:** в результате освоения физической культуры основной школы должен:

**Знать/понимать**

-роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

-основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

**Уметь**

-составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с -учетом индивидуальных особенностей организма;

-выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;

-выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических --качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

-осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической –подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

-соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

-осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

**Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для**

-проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

-включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

**Форма контроля:** контроль за физической подготовленностью обучающихся проводится четыре раза в учебном году.