**Аннотация к рабочей программе по физической культуре 5-9 классы**

Рабочая учебная программа по физической культуре для 5-9 классов (базовый уровень) разработана на основе Примерной программы основного общего образования по физической культуре 5-9 классы, комплексной программы физического воспитания Ляха В.И., Зданевича А.А.; соответствующей Федеральному компоненту Государственного стандарта Министерства образования и науки Российской Федерации. Она предназначена для изучения физической культуры в основной школе.

Структура Программы является формой представления учебного предмета (курса) как целостной системы, отражающей внутреннюю логику организации учебно-методического материала, и включает в себя следующие элементы:

1) пояснительную записку, в которой конкретизируются общие цели общего образования с учётом специфики учебного предмета;

2) содержание учебного предмета, курса;

3) календарно-тематическое планирование;

4) планируемые результаты изучения учебного предмета, курса прописываются на уровне

основного общего образования.

Физическая культура является предметом Федерального компонента учебного плана ОУ базовый уровень, на реализацию которого отводится 3 часа в неделю.

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности.

**Задачи физического воспитания учащихся 5-9 классов направлены:**

* на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации, на здоровый образ жизни;
* на обучение основам базовых видов двигательных действий;
* на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
* на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
* на углубленное представление об основных видах спорта;
* на воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
* на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
* на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

**Учащиеся должны уметь:**

* технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности организации собственного досуга;
* проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
* разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
* составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
* контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
* управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
* соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
* пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой;
* 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;
* владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
* использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

В программе представлен уровень физической подготовленности для мальчиков и девочек по возрастным группам. Этому способствует примерный объем двигательной активности, необходимый для поддержания работоспособности.

В программе дано распределение учебного времени на различные виды программного материала: базовая часть и вариативная часть. Вариативная часть, связанная с региональными и национальными особенностями, включает в себя углубленное изучение лыжной подготовки.

**Формы организации образовательного процесса.**

1. Уроки физической культуры;
2. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня;
3. Спортивные соревнования и праздники
4. Занятия в спортивных секциях и кружках
5. Самостоятельные занятия физической культурой (домашнее задание).