

**Аннотация**  
**рабочей программы по учебному предмету**  
**«Физическая культура»**  
**5 - 9 классы**

Данная рабочая программа составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

Примерная программа по учебным предметам «Физическая культура» 5-9 классы; Москва. Просвещение, 2015 год.

Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха 5-9 классы- М. Просвещение, 2015-2019 год. Рабочая программа рассчитана на пять лет обучения (по 3 ч в неделю).

В базовую программу внесены следующие изменения:

Исключена тема «Плавание» и «Лыжная подготовка» с 5-9 класс т.к. нет в школе условия для проведения уроков по данным разделам.

Основной целью предмета «Физическая культура», 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. В рамках реализации цели программа для обучающихся 5-9 классов ориентируется на решение следующих задач:

1. Содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
2. Обучение основам базовых видов двигательных действий;
3. 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 движения) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) ;
4. Формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
5. Выработку представлений о физической культуре и приёмах самоконтроля;
6. Углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой медицинской помощи при травмах;
7. Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
8. Выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
9. Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
10. Воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
11. Содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.