**Аннотация к рабочей программе**

**учебного предмета «Физическая культура»**

**основное общее образование**

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов (далее программа) составлена на основе следующих нормативных документов:

• Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

• Приказа Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями)

• Примерной основной образовательной программы основного общего образования.

**1.Учебники:**

1. В.И.Лях. «Физическая культура», 5-7 классы, Просвещение, 2013

2. В.И.Лях. «Физическая культура», 8-9 классы, Просвещение, 2015

**2. Предметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования:**

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями  с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой  и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

**Выпускник научится:**

* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
* классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
* самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
* выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Выпускник получит возможность научиться:**

* *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
* *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
* *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
* *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
* *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
* *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
* *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
* *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
* *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
* *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
* *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*
* *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

**3. Место предмета в учебном плане школы.**

Рабочая программа разработана на основе учебного плана МАОУ Городищенской СОШ, в соответствии с которым на изучение учебного предмета физическая культура основной школы отводится в объёме 522 ч, в том числе: в 5 классе — 105 ч, в 6 классе — 105 ч, в 7 классе — 105 ч, в 8 классе — 105 ч, в 9 классе — 102 ч.

**4.Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Класс**  | **Тема, раздел темы** | **Кол-во часов** |
| 5 | Физическая культура как область знаний  | В процессе урока |
| Легкая атлетика  | 30 |
| Спортивные игры: футбол | 4 |
| Гимнастика с элементами акробатики | 17 |
| Спортивные игры: баскетбол | 17 |
| Лыжные гонки | 16 |
| Спортивные игры: волейбол | 14 |
| Национальные игры  | 1 |
| Плавание (теория) | 2 |
| Основы туристской подготовки | 1 |
| Резерв  | 3 |
| Итого  | 105 |
| 6 | Физическая культура как область знаний  | В процессе урока |
| Легкая атлетика  | 32 |
| Спортивные игры: футбол | 5 |
| Гимнастика с элементами акробатики | 22 |
| Спортивные игры: баскетбол | 13 |
| Лыжные гонки | 16 |
| Спортивные игры:волейбол | 10 |
| Национальные игры  | 2 |
| Плавание (теория) | 1 |
| Основы туристской подготовки | 1 |
| Резерв  | 3 |
| Итого  | 105 |
| 7 | Физическая культура как область знаний  | В процессе урока |
| Легкая атлетика  | 31 |
| Спортивные игры: футбол | 5 |
| Гимнастика с элементами акробатики | 23 |
| Спортивные игры: баскетбол | 13 |
| Лыжные гонки | 16 |
| Спортивные игры: волейбол | 10 |
| Национальные игры  | 2 |
| Плавание (теория) | 1 |
| Основы туристской подготовки | 1 |
| Резерв  | 3 |
| Итого  | 105 |
| 8 | Физическая культура как область знаний  | В процессе урока |
| Легкая атлетика  | 31 |
| Спортивные игры: футбол | 5 |
| Гимнастика с элементами акробатики | 23 |
| Спортивные игры: баскетбол | 13 |
| Лыжные гонки | 16 |
| Спортивные игры: волейбол | 10 |
| Национальные игры  | 2 |
| Плавание (теория) | 1 |
| Основы туристской подготовки | 1 |
| Резерв  | 3 |
| Итого  | 105 |
| 9 | Физическая культура как область знаний  | В процессе урока |
| Легкая атлетика  | 31 |
| Спортивные игры: футбол | 5 |
| Гимнастика с элементами акробатики | 23 |
| Спортивные игры: баскетбол | 13 |
| Лыжные гонки | 16 |
| Спортивные игры: волейбол | 10 |
| Национальные игры  | 2 |
| Плавание (теория) | 1 |
| Основы туристской подготовки | 1 |
| Итого  | 102 |
| Итого  | 522 |