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

Рабочая программа составлена на основе Примерной государственной программы по физической культуре для общеобразовательных школ Физическая культура. Рабочие программы.

**Место предмета в учебном плане**

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 ч. В неделю (всего 510 ч.): в 5-9 классе 99 часов. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889. Рабочая программа рассчитана на 510 ч на четыре года обучения (по 3 ч в неделю).

**Цели:**

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной деятельности;

- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

**Структура дисциплины**

Программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта начального общего образования: даёт распределение учебных часов по разделам курса и последовательность изучения разделов физической культуры с учётом межпредметных и внутри предметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей учащихся.

**5 класс (99 ч, 3 ч в неделю)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Базовая часть** | 66 |
| Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| Легкая атлетика | 24 |
| Гимнастика с элементами акробатики | 21 |
| Лыжная подготовка | 21 |
| **Вариативная часть** | 33 |
| Спортивные игры | 33 |

**6 класс (99 ч, 3 ч в неделю)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Базовая часть** | 66 |
| Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| Легкая атлетика | 24 |
| Гимнастика с элементами акробатики | 21 |
| Лыжная подготовка | 21 |
| **Вариативная часть** | 33 |
| Спортивные игры | 33 |

**7 класс (99 ч, 3 ч в неделю)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Базовая часть** | 66 |
| Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| Легкая атлетика | 24 |
| Гимнастика с элементами акробатики | 21 |
| Лыжная подготовка | 21 |
| **Вариативная часть** | 33 |
| Спортивные игры | 33 |

**8 класс (99 ч, 3 ч в неделю)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Базовая часть** | 66 |
| Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| Легкая атлетика | 24 |
| Гимнастика с элементами акробатики | 21 |
| Лыжная подготовка | 21 |
| **Вариативная часть** | 33 |
| Спортивные игры | 33 |

**9 класс (99 ч, 3 ч в неделю)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Базовая часть** | 66 |
| Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| Легкая атлетика | 24 |
| Гимнастика с элементами акробатики | 21 |
| Лыжная подготовка | 21 |
| **Вариативная часть** | 33 |
| Спортивные игры | 33 |

**Основные образовательные технологии**

Технология обучения положенная в основу УМК, рассчитана на всех и доступна всем учащимся, независимо от уровня развития способностей. Учащиеся приобретают опыт творческой и поисковой деятельности в процессе освоения таких способов познавательной деятельности, как проектная деятельность в индивидуальном режиме, так и в сотрудничестве. Использование технологий личностно- ориентированного и дифференцированного обучения, информационно- коммуникативных технологий способствует формированию основных компетенций учащихся, развитию их познавательной активности.

**Требования к результатам освоения**

**Знать и иметь представление:**

-Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их про-ия;

-Основные показатели физического развития.

-Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ.

-Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями

**Уметь:**

- Выполнять комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз;

- Выполнять комплексы упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) - Выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и коррекции её нарушений.

- Выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;

- Подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;

- Выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по правилам.

- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказать первую помощь при травмах.

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

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

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

Демонстрировать уровень физической подготовленности

**Форма контроля**

Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств) : скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости.