

Аннотация к рабочей программе «Физическая культура» (5-9 классы)

Рабочая программа курса «Физическая культура» 5-9 классы составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

Цель школьного физического воспитания - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимальной трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих **основных задач** :

- 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.

Курс «Физическая культура» изучается с 5--9 классы, рассчитан на 473 часа, в 5-6 классах - 102 ч., по 3 часа в каждом классе, (34 уч. недели), в 7 кл-2 ч. в нед.-68ч., в 8-9 классах по 3 ч. в неделю, 8кл.- 102ч (34 уч.недели), 9кл- 99ч.(33уч. недели).

Учебник: Физическая культура. 5—7 классы/ Под редакцией М. Я. Виленского. – М.: Просвещение. Учебник: Физическая культура 8-9 кл./ Лях В.И.- М.: Просвещение,2013г; Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11- х классов. – М.: Просвещение, 2013г.