

**Аннотация
к рабочей программе
учебного предмета «Физическая культура» 5-9 класс.**

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» 5 - 9 классы разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования ФГОС ООО от 17.12.2010 №1897 (с изменениями и дополнениями) с учетом примерной основной программы основного общего образования.

Основные цели и задачи:

- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха;
- содействовать гармоничному физическому развитию, закреплению навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучать основам базовых видов двигательных действий;
- развивать координационные (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционные способности (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формировать основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработать представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углублять представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитать привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработать организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формировать адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитать инициативность, самостоятельность, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействовать развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» 5-9 классы ориентирована на учебники:

Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю., и др. Физическая культура. 5-7 класс: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений/ под ред. М.Я. Виленского –М.: Просвещение, 2007.

Лях В.И. Физическая культура. 8-9 класс: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений/ В.И. Лях, А.А. Зданевич. –М.: Просвещение, 2006.

Рабочая программа рассчитана на 3 учебных часа в неделю в течение каждого года обучения, всего 510 часов.

