Аннотация к программе по учебному предмету

Физическая культура 5-9 классы.

Реализация программы предполагает использование УМК

- В.И. Лях, М.Я.Виленский «Физическая культура» учебник для учащихся 5-7 классов. – М.: Просвещение, 2017;

- В.И. Лях, «Физическая культура» учебник для учащихся 8-9 классов. – М.: Просвещение, 2017.

Урок физической культуры – основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность.

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь, специфической целью школьного физического воспитания является 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.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на **решение следующих задач:**

1. 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;
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 движений) 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 личности и приёмах самоконтроля;
6. углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
7. выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
8. формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
9. содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

 Предмет «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из рас­чёта 2 ч. в неделю (всего 340ч): в 5 классе —68ч, в 6 классе — 68ч, в 7 классе — 68ч, в 8 классе — 68ч, в 9 классе — 68ч. В режиме пятидневной рабочей недели, на изучение предмета «Физическая культура» отводится 2 часа. Оптимальный объем двигательной активности обучающихся регламентируется п. 10.20 СанПиН и обеспечивается за счет охвата обучающихся различными видами внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению и за счет посещения учащимися спортивных секций.

Рабочая программа рассчитана на 340 ч. на пять лет обу­чения (по 2ч. в неделю).