

Аннотация **к рабочей программе по Физической культуре**

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» составлена на основе федеральной рабочей программы Физическая культура. 5- 9 классы

Сроки реализации программы – 5 лет.

Количество часов:

- 5 класс – 102 ч (3 ч в неделю, 34 учебные недели);
- 6 класс – 68 ч (2 ч в неделю, 34 учебные недели);
- 7 класс – 68 ч (2 ч в неделю, 34 учебные недели);
- 8 класс – 68 ч (2 ч в неделю, 34 учебные недели);
- 9 класс – 68 ч (2 ч в неделю, 34 учебные недели).

Цель программы: 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.

Задачи:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций 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 способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- 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;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции;

Содержание	Классы				
	5	6	7	8	9
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
Легкая атлетика	45	28	28	28	28
Гимнастика с основами акробатики	18	12	12	12	12
Спортивные игры	27	18	18	18	18
Лыжная подготовка***	12	10	10	10	10
Итого количество часов:	102	68	68	68	68

***В связи с климатическими условиями возможна замена количества часов данного раздела на двигательную активность на свежем воздухе.