Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

-основная общеобразовательная школа

С.Чиганак Аркадакского района

**АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (5-9 КЛАССЫ)**

(автор учебника: Лях В.И. и др., традиционная государственная программа)

1. **Цель и задачи дисциплины:**

**Целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

* развитие основных физических качеств и повышение уровня физической подготовленности; овладение упражнениями современных здоровьеформирующих и здоровьесберегающих технологий;
* формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта комплексами общеразвивающих упражнений из современных систем физического воспитания, упражнениями базовых видов спорта, овладение умениями использовать эти упражнения в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности, организации активного отдыха;
* укрепление здоровья, познание индивидуальных возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности, овладение способами индивидуального контроля, умениями измерять физическую нагрузку во время выполнения физических упражнений;
* освоение основ знаний о физической культуре, ее истории и формах организации, связи с культурой здоровья, воспитанием волевых, нравственных и эстетических качеств личности.
1. **Требования к результатам освоения дисциплины:**

В процессе изучения дисциплины «Физическая культура» ученик овладевает следующими компитенциями в физкультурно-оздоровительной сфере:

* оздоровительно-реабилитационная – позитивное отношение к укреплению здоровья и организации здорового образа жизни;
* двигательная – всесторонняя физическая подготовленность и многообразие двигательного опыта;
* компетентность в сфере самоконтроля и физического саморазвития – представления об индивидуальных возрастных особенностях и физических возможностях.

**Обучающийся должен знать:**

* связь целенаправленного развития физических качеств с повышением функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма, с физической подготовленностью человека;
* основные формы занятий физическими упражнениями, их функциональное назначение, гигиенические требования и правила техники безопасности;
* индивидуальные режимы нагрузок и состав физических упражнений для развития основных физических качеств;
* особенности ведения индивидуальных наблюдений за динамикой показателей физического развития и физической подготовленности
* значение занятий физической культурой для жизнедеятельности современного человека;
* понятия: двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка.

 **Обучающийся должен уметь (владеть способами деятельности):**

* выполнять комплексы упражнений из современных здоровьеформирующих и здоровьесберегающих систем физического воспитания: по предупреждению нарушения осанки и ее коррекции; формированию телосложения; развитию дыхания; повышения остроты зрения;
* определять величину физической нагрузки и время восстановления организма после ее выполнения;
* выполнять общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости;
* выполнять акробатическую комбинацию, включающую кувырки, перекаты, стойки, равновесия, прыжки;
* выполнить на индивидуальный результат: прыжок в длину с разбега способом «согнувшись»; в высоту с разбега способом «ножницы»;
* выполнить тестовые задания на выявление индивидуального уровня физической подготовленности, демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств;
* подбирать индивидуальные средства и методы для физического саморазвития, контролировать состояние организма в ходе занятий физическими упражнениями.

 **3. Содержание дисциплины:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала  | Количество часов (уроков) |
| Класс |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1 | **Базовая часть** | 105 | 105 | 105 | 105 | 105 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре  | В процессе урока |
| 1.2 | Спортивные игры  | 30 | 30 | 35 | 33 | 29 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики  | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 33 | 33 | 24 | 30 | 30 |
| 1.5 | Лыжная подготовка  | 21 | 21 | 22 | 21 | 22 |