

## Аннотация к рабочей программе учебного предмета «Физическая культура» 5-9 классы

Физическое воспитание обучающихся 5-9 классов направлено на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактики плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни; на обучение основам базовых видов двигательных действий; на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей; на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма; на углубленное представление об основных видах спорта; на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время; на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей; на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

Программа соответствует образовательному минимуму содержания основных образовательных программ и требованиям к уровню подготовки учащихся, позволяет работать без перегрузок в классе с детьми разного уровня обучения, включая детей с особыми образовательными возможностями. Она позволяет сформировать у учащихся основной школы достаточно широкое представление о физической картине мира.

### Учебно-тематический план по предмету «Физическая культура»

Раздел	Количество часов по рабочей программе					Всего часов по рабочей программе
	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс	
<b>I. Физическая культура как область знаний</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>15</b>
1.История и современное развитие физической культуры	1	1	1	1	1	5
2.Современное представление о физической культуре (основные понятия)	1	1	1	1	1	5
3. Физическая культура человека	1	1	1	1	1	5
<b>II.Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>15</b>
1.Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	1	1	2	2	2	8
2.Оценка эффективности занятий физической культурой	1	1	1	2	2	7
<b>III. Физическое совершенствование</b>	<b>63</b>	<b>63</b>	<b>62</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>310</b>

1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	6	6	6	6	6	<b>30</b>
<b>2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>	<b>57</b>	<b>57</b>	<b>56</b>	<b>55</b>	<b>55</b>	<b>280</b>
2.1. Легкая атлетика	11	11	10	10	10	52
2.2. Гимнастика с основами акробатики	11	11	11	11	11	55
2.3. Лыжные гонки	16	16	16	16	16	80
2.4. Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол, мини-футбол)	14	14	14	13	13	68
2.5. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила	1	1	1	1	1	5
2.3. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	В процессе уроков					
<b>3. Прикладно-ориентированная подготовка</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>20</b>
1.3. Прикладная физическая подготовка	4	4	4	4	4	20
2.3. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости)	В процессе уроков					
3.3. Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры)	В процессе уроков					
<b>Всего:</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>340</b>

### Учебно-методическое обеспечение

- учебник Физическая культура 5-7 классы, Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. /под ред. Виленского М.Я., Просвещение;
- учебник Физическая культура 8-9 классы, Лях В.И., Просвещение.