

Аннотация
к рабочей программе по физической культуре за курс основной школы 5-9кл

Учебный предмет	Физическая культура
Наименование рабочей программы	Рабочая программа по физической культуре за курс основной школы 5-9 кл
Составители рабочей программы	Коллектив учителей начальных классов МБОУ Школа № 139
УМК (образовательная система)	Авт. Ляха В.И. «Физическая культура 5-9 класс», М.:, Просвещение,
Количество часов на реализацию рабочей программы (учебный год и уровень образования)	В учебном плане школы на изучение физической культуры отводится 510 часов: - в 5 классе на 102 часа в год (3 часа в неделю); в 6 классе на 102 часа в год (3 часа в неделю); в 7 классе на 102 часа в год (3 часа в неделю); в 8 классе на 102 часа в год (3 часа в неделю); в 9 классе на 102 часа в год (3 часа в неделю).

Данный учебный предмет имеет своей **целью**:

- 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**:

- 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;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- 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;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.