

## АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов составлена на основе примерной рабочей программы. Предметная линия учебников 5, 6-7 классы: учебник для общеобразовательных организаций / под ред. А.П. Матвеева.- М.: Просвещение, 2023 и предметная линия учебников 8-9 классы: учебник для общеобразовательных организаций / В.И. Лях. –М.: Просвещение, 2020.

**Цель:** школьное физическое воспитание как 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:**

1) содействовать 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;

2) обучать основам базовых видов двигательных действий;

3) развивать координационные (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционные способности (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

4) формировать основы знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

5) вырабатывать представления о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

6) углублять представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

7) воспитывать привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

8) вырабатывать организационные навыки проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

9) формировать адекватную оценку собственных физических возможностей;

10) воспитывать инициативность, самостоятельность, взаимопомощь, дисциплинированность, чувство ответственности;

11) содействовать развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

На изучение физической культуры на уровне основного общего образования отводится 340 часов из расчета 2 часа в неделю с 5-го по 9-й класс. При этом:

- в 5-ом классе – 68 часов
- в 6-ом классе – 68 часов
- в 7-ом классе – 68 часов
- в 8-ом классе – 68 часов
- в 9-ом классе – 68 часов

В рабочую программу по физической культуре внесены следующие изменения:

Раздел «Общеразвивающие упражнения» распределяется равномерно на все уроки обучения и проводится на материале тех разделов, которые проходят по плану.

Изучение раздела «Знания о физической культуре» и «Способы физкультурной деятельности» распределены по всем разделам программного материала для изучения в процессе уроков.

Распределение содержания контрольных мероприятий по четвертям

<b>1-я четверть</b>	<b>2-я четверть</b>	<b>3-я четверть</b>	<b>4-я четверть</b>
1. Бег на 60м (сек.). 2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (м)	1. Подъёмы туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 минуту)	1. Подтягивание из виса лёжа на перекладине 90 см (кол-во раз). 2. Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (см)	<b>1. Итоговый письменный тест на знание теоретического материала по предмету (уровень ООО)</b>