

## Аннотация к рабочей программе по физической культуре 5-9 кл.

Рабочая программа курса «Физическая культура» для 5-9 классов составлена на основе: Примерной программе по физической культуре ( Письмо МОиН Российской Федерации № 03-1263 от 07.07.2005 «О примерных программах по учебным предметам федерального базисного учебного плана».)

Комплексной программе физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич, «Просвещение» 2008 г.

### **Цель программы:**

формирование ценностного отношения к своему здоровью;  
воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно - оздоровительной и спортивно – оздоровительной деятельностью;  
освоение системы знаний о занятиях физической культурой и спортом, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;  
обучение основам базовых видов двигательных действий; овладение основами теоретических знаний, включающих формирование и совершенствование жизненно важных умений и навыков творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

**Предметом образования** в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

### **Структура учебного предмета**

Согласно учебному плану всего на изучение физической культуры в 5-9 классах выделяется 510 ч, из них по 102 ч. в 5-9 классах (3ч в неделю)

### **Требования к уровню подготовки учеников**

**Знать/понимать:** - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;

- формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;
- требования безопасности на занятиях физической культурой;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.

### **Уметь:**

- планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;
- преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения ;
- выполнять приемы самообороны, страховки и само страховки;
- выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;
- выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия в избранном виде спорта;
- осуществлять судейство в избранном виде спорта; - проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры ( в роли помощника учителя);
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;

**Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности повседневной жизни для:**

- повышение работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях.

Составитель: Сунчалаяев Рушан Тимерханович, учитель физической культуры

