

## **Аннотация к рабочей программе по физической культуре 5-9 классы**

Рабочая программа «Физическая культура 5-9 классы» составлена на основании:

1. Федерального государственного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 мая 2021 года № 287;
2. Федерального перечня учебников, рекомендованных Министерством просвещения Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях;

На изучение предмета «Физическая культура» в 5–9 классах отводится 2 ч. в неделю, 68 в год.

**Изучение предмета «Физическая культура» на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих целей:**

- ✓ 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;
- ✓ учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

**Реализация цели учебной программы предмета «Физическая культура» связана с решением следующих задач обучения:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

**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, включая технику основных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка, плавание);
- дальнейшее всестороннее 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 (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей, а так же сочетание этих способностей;
- 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;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях снарядах и инвентаре, соблюдении 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.

#### **Общая характеристика учебного предмета.**

Основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности программа включает три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» – информационный компонент деятельности, «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» – операциональный компонент деятельности, «Физическое совершенствование» – процессуально-мотивационный компонент деятельности.

**Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает такие учебные темы, как «Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению»; «Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе»; «Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека»; «Знакомство с историей древних Олимпийских игр». Данные темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры.**

**Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает темы: «Режим дня и его значение для современного школьника»; «Самостоятельное составление индивидуального режима дня»; «Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели»; «Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника»; «Измерение индивидуальных показателей физического развития»; «Упражнения для профилактики нарушения осанки»; «Организация и проведение самостоятельных занятий»; «Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы»; «Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца»; «Ведение дневника физической культуры».

**Раздел «Физическое совершенствование»,** наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает несколько тем: «Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»; «Упражнения утренней зарядки»; «Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики»; «Водные процедуры после утренней зарядки»; «Упражнения на развитие гибкости»; «Упражнения на развитие координации»; «Упражнения на формирование телосложения»; и модулей: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Спортивные игры. Баскетбол», «Спортивные игры. Волейбол», «Спортивные игры. Футбол».

**Раздел «Спорт»** включает в себя тему «Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО».

Ввиду того, что Смоленская область является бесснежным районом Российской Федерации, а так же отсутствия материально-технической базы инвариативный модуль «Лыжные гонки» заменяются на углубленное изучение модуля «Спортивные игры».