

## **Аннотация к рабочей программе**

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов составлена на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» (В.И.Лях, А.А. Зданевич. Издательство «Учитель», 2013 . Последнее издание 2013 г.)

Рабочая программа по физической культуре рассчитана на 3 часа в неделю за учебный год 102 часа.

**1. Цель:** содействие всестороннему гармоничному развитию личности.

Задачи:

1. Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.
2. Совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков.
3. Развитие основных физических качеств.
4. Воспитание потребностей и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки.
5. Формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни.

Знания, умения, навыки

**2. Знать/ понимать**

- Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактика 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;

**3. Уметь:**

- Планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;

- Преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;

- Выполнять комплексы утренней гимнастики;
- 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);
- Выполнять простейшие приемы самомассажа;

#### Практическая деятельность

- Повышение работоспособности, сохранение и укрепление здоровья;
- Подготовки к службе в вооруженных силах ФСБ, МЧС. России;
- Организации и проведение индивидуального, коллективного семейного отдыха, участие в спортивных соревнованиях.

**4.** Программа разработана учителями физической культуры: Нимчик О.Н., Зубов А. И., Федорив В.В., согласована на заседании методического объединения учителей физической культуры и ОБЖ (протокол №1 от 28.08.2017г.) и утверждена руководителем образовательной организации 31.08.2017 г.