**Аннотация к программе Физическая культура 5- 9 кл. ФГОС**

**1** Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена на основе:

1. **Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования,** утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897 (с изменениями, внесеннымиПриказом Министерстваобразования и науки Российской Федерации от 29.12.2014 г. № 1644, Приказом Министерстваобразования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 г. № 1577);
2. **Примерной основной образовательной программы основного общего образования,** одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию от 08.04.2015 г. № 1/15 с учетом изменений, внесенных Протоколом заседания Федерального УМО по общему образованию от 28.10.2015 г. № 3/15);
3. 2.11. Абзац шестнадцатый (подпункт 5) пункта 11.8 дополнить словами «, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «**Готов к труду и обороне» (ГТО)»;**

При составлении рабочей программы учитывались рекомендации Письма Министерства образования Республики Коми от 11.03.2014 г. № 03-05/1 « О реализации этнокультурной составляющей содержания образовательных программ общего образования»

Реализация рабочей программы осуществляется на основе **учебно-методического комплекса** по физической культуре В.И.Ляха, для учащихся 5-9 классов общеобразовательных учреждений.

 **2.Общие характеристики.**

Порядок разработки и структура РПУП выдержаны в строгом соответствии с требованиями Положения о рабочей программе учебного предмета (ФГОС) МБОУ«Степановская ООШ» и предусматривает обязательное изучениефизической культуры на этапе основного общего образования в объеме 452 часа за 5 лет обучения: 5-6 класс по 105 часов,7-8 класс по 70 часов, 9 класс – 102 часа.

**3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.**

***5 - 9 классы - 452 часа***

***Физическая культура и основы здорового образа жизни***

5 класс. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни. Профилактика вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по мини-баскетболу, баскетболу, волейболу, мини-футболу.

6 класс. Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России. Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по баскетболу, волейболу, мини-футболу.

7 класс. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка.

Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью.

Контроль за индивидуальной техникой выполнения упражнений. Контроль за индивидуальным соблюдением режима физической нагрузки. Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по баскетболу, волейболу, футболу.

8 класс. Влияние возрастных особенностей на физическое развитие. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по баскетболу, волейболу, футболу.

9 класс. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по баскетболу, волейболу, футболу.

5 - 9 класс. Деятельность учащихся, направленная на развитие физических качеств и формирование практических навыков, необходимых для выполнения испытаний (тестов) комплекса ГТО.

Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО и организация недельного двигательного режима.

9 класс: Виды спортивной профессиональной деятельности: спортивный тренер, учитель физической культуры; спортивный врач; спортивный комментатор; спортивный менеджер, директор.

***Физкультурно-оздоровительная деятельность1***

5 класс. Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга. История возникновения комплекса ГТО в СССР.

6 класс. Комплекс упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательногоаппарата. Комплекс упражнений для регулирования массы тела и формированиятелосложения. Знак ГТО.

7 класс. Комплекс упражнений для развития основных физических качеств.

Комплекс упражнений для развития функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы.

Комплекс упражнений для развития дыхательной системы. Организация ипроведение ГТО в школе.

8 класс. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем

физического воспитания. Упражнения адаптивной физической культуры. Физкультурный комплекс ГТО.

9 класс. Основы туристической подготовки. Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. Структура комплекса ГТО.

***Спортивно-оздоровительная деятельность***

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов,

предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Гимнастика с элементами акробатики (5-9 классы - 85 часов)**

 С учетом состояния здоровья, уровня физического развития, физической подготовленности, медицинских показаний и климатических условий региона.

5 – 7 класс. Техника безопасности во время занятий. Значение гимнастических

упражнений для сохранения правильной осанки. Значение гимнастических упражнений

для развития силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий.

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с

поворотами, *перевороты*). Опорные прыжки. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

8 - 9 класс. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий. Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки,

упоры, прыжки с поворотами, *перевороты*).Опорные прыжки. Упражнения и композиции

ритмической гимнастики, танцевальные движения.

**Легкая атлетика5-9 классы**

Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

5 – 6 класс. Бег на короткие, средние и *длинные* дистанции. Эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

7 - 9 класс. Спортивная ходьба, бег на короткие, средние и *длинные* дистанции, *барьерный,* эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

**Лыжная подготовка5 – 9 классы**

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений. Попеременный двухшажный ход. Попеременный четырехшажный ход.

Одновременные хода. Переход с попеременного хода на одновременный. Коньковый ход. Преодоление контр уклона. Прохождение дистанции 1-5 км.

**Спортивные игры5 - 9 классы**

Технические приемы и тактические действия в, баскетболе,волейболе, футболе*.*

5 – 6 класс. Правила соревнований по мини-баскетболу, баскетболу, волейболу, мини-футболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.

7 – 9 класс. Правила соревнований по баскетболу, волейболу, футболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.

**Специальная подготовка**

7 - 9 класс: Футбол – передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты.

5 – 9 класс Баскетбол – передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо. Действия нападающих против нескольких защитников.

5 – 9 класс Волейбол – передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

**4.Тестирование, текущие и итоговые контрольные работы.**