

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

Рабочая программа по физической культуре для 5 – 9 классов составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и основе комплексной программы физического воспитания учащихся. В.И.Лях, А.А. Зданевич. Программы общеобразовательных учреждений 1-11 кл. М. «Просвещение», 2011г. Рабочая программа ориентирована на использование учебников: М.Я. Виленский «Физическая культура 5-7 класс». М. «Просвещение», 2013 г., В.И.Лях, А.А. Зданевич «Физическая культура 8-9» М.: Просвещение. 2012 г.

Цель курса:

- 1) Сформировать понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
 - 2) Развивать у учащихся систему знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели; Развивать навыки здорового образа жизни;
- 1) Воспитывать стремление к приобретению опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- Формировать умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией; формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Описание места учебного предмета в учебном плане.

- 1) «Физическая культура» изучается в 5-9 м классе из расчёта 3 ч в неделю (всего 525ч): в 5 классе — 105ч, в 6 классе — 105ч, в 7 классе — 105ч, в 8 классе — 105ч, в 9 классе - 105ч. Третий час на преподавание учебного предмета.

