**Аннотация к рабочей программе по физической культуре 5-9 класс**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена на основании:

Требований федерального компонента государственного стандарта общего образования, рекомендованная Министерством образования и науки РФ от 5 марта 2004 №1089

Примерной программы по учебному предмету «Физическая культура», рекомендованная Министерством образования и науки.

Комплексной программы физического воспитания( автор В.И. Лях, А.А Зданевич, 2008 год) допущенной Министерством образования РФ.

Цель: Формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью целостном развитии физических психических качеств.

Задачи:

1. Содействие гармоничному физическому развитию
2. Обучение основам базовых видов двигательных действий .
3. Дальнейшие развитие координационных и кондиционных способностей
4. Формирование основ знаний о личной гигиене.
5. Углубление представления об основных видах спорта.
6. Воспитание устойчивых потребностей в самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
7. Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей.
8. Воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, чувства ответственности.
9. Содействие развитию психических процессов и обучение основным психической саморегуляции.

Требования к уровню подготовленности обучающихся в 5-9 классах, классах освоивших полный курс настоящей программы в результате усвоения полного курса физической культуры в 5-9 классах обучающиеся должны:

Знать:

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни

Элементарные основы формирования двигательных действий и развития физических качеств; некоторые способы закаливания организма и основные приемы самомассажа

Уметь:

Составлять и выполнять простейшие комплексы упражнений утренней гимнастики

Выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия спортивных игр.

Выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств.

Осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью.

Соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений.

Составлять индивидуальные комплексы физических упражнений, качественно выполнять упражнения с максимальной точностью.