**Аннотация к рабочей программе по предмету «физическая культура»**

|  |  |
| --- | --- |
| Название курса | физическая культура |
| Класс | 5 |
| Количество часов | 102 |
| Составитель | В.А.Дмитриев |
| Реализуемый УМК | под редакцией В.И.Ляха, А.А.Зданевича. |
| Цель курса | Программа обеспечивает достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования. |
| Срок реализации  программы | В течении учебного года |
| Место учебного предмета  в учебном плане | на основании учебного плана и в соответствии с уставом МБОУ СШ № 2 г. Вязьма Смоленской области. |
| Результаты освоения  учебного предмета  (требования к  выпускнику) | **В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» ученик научится:**  • рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;  • характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;  • раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических  качеств;  • разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;  • руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;  • руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;  • составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей  собственного организма;  • классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;  • самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;  • тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;  • выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;  • выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);  • выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;  • выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;  • выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);  • выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;  • выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;  • выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;  • выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.  **ученик получит возможность научиться:**  • характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;  • характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;  • определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;  • вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической  подготовленности;  • проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;  • проводить восстановительные мероприятия с использованием сеансов оздоровительного массажа;  • выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;  • преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;  • осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;  • выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;  • выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта. |
| Структура курса | Структура программы соответствует требованиям ФГОС ООО и содержит разделы:  1) планируемые результаты освоения учебного предмета, курса;  2) содержание учебного предмета, курса;  3) тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы. |