**Аннотация к рабочим программам по физической культуре**

**6-9 классы**

Рабочие программы составлены в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897, в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1644, от 31.12.2015 № 1577); примерной основной образовательной программой основного общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию протокол от 8 апреля 2015 г. №1/15, в редакции протокола № 1/20 от 04.02.2020 г.), образовательной программой основного общего образования МБОУ лицея имени генерал-майора Хисматулина В.И. (утв. приказом № 553 от 20.08.2015г., с изменениями . (утв. приказом №ЛХ-13-396/2 от 20.08.2022г.)

Учебники:

«Физическая культура», учебник для 5 класса общеобразовательных учреждений, А.П.Матвеев – М.: Просвещение, 2017.

«Физическая культура», учебник для 6-7 класса общеобразовательных учреждений, А.П.Матвеев – М.: Просвещение, 2018

«Физическая культура», учебник для 8-9 класса общеобразовательных учреждений, А.П.Матвеев – М.: Просвещение, 2018.

Рабочие программы по физической культуре рассчитаны на:

- в 6 классе – 102 часа;

- в 7 классе – 102 часа;

- в 8 классе – 102 часа;

- в 9 классе – 102 часа.

Предметы входят в состав обязательной части учебного плана МБОУ лицея имени генерал-майора Хисматулина В.И.

**Общая характеристика предмета**

Предметная область «Физическая культура» направлена на развитие компетенций в области освоения физического, эмоционального, интеллектуального и социального развития личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни. В процессе освоения предмета "Физическая культура" на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности. Изучение предмета «Физическая культура» построено на освоении общенаучных методов (наблюдение, измерение, эксперимент, моделирование), освоении практического применения знаний и основано на межпредметных связях с предметами: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», Иностранный язык», «Музыка».

Рабочая программа нацелена на реализацию личностно-ориентированного, коммуникативно-когнитивного, социокультурного, деятельностного подхода к обучению физической культурой.

Федеральный учебный базисный план отводит для образовательных учреждений Российской Федерации для обязательного изучения физической культуры на этапе основного общего образования 350 часов в 5-9 классах из расчета 2 учебных часа в неделю.

**Цели учебного предмета:**

- физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;

- формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;

- понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;

- овладение основами современной культуры безопасности жизнедеятельности, понимание ценности экологического качества окружающей среды, как естественной основы безопасности жизни;

- понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения;

- развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателях физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;

- установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

*Физическая культура как область знаний*

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне".

*Физическая культура человека*

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой:

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

- Оценка эффективности занятий физической культурой

- Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

*Физическое совершенствование*

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

**Формы контроля:**тестирование, защита проектов,презентация работ, защита рефератов.

**Структура рабочей программы.**

Рабочая программа содержит следующие разделы:

* пояснительную записку, в которой конкретизируются общие цели основного общего образования с учетом специфики учебного предмета;
* общую характеристику учебного предмета;
* описание места учебного предмета в учебном плане;
* личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмет;
* содержание учебного предмета;
* тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности;
* описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательной деятельности;
* планируемые результаты изучения учебного предмета;
* календарно-тематическое планирование по учебному предмету;
* критерии оценивания подготовленности учащихся;
* промежуточная аттестация;
* критерии и нормы оценки физической подготовленности учащихся 5-9 классов.