**Аннотация к рабочей программе по физической культуре 5-9 классов.**

Рабочая программа по физической культуре рассчитана на 5 лет обучения с 5 по 9 класс.

Предметные результаты обучения:

5 класс (научится и получит возможность научиться)

- Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни;

- Раскрывать базовые понятия физической культуры;

- Разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями;

- Руководствоваться правилами правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

-составлять комплексы физических упражнений оздоровительной направленности,

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений), элементы акробатики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки и спортивных игр в соответствии с содержанием учебной программой 5 класса.

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр;

- преодолевать естественные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

6 класс(научится и получит возможность научиться)

- выделять исторические этапы развития физической культуры;

- раскрывать взаимосвязь здорового образа жизни со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью;

- раскрывать термины физической культуры;

- использовать занятия физической культурой для укрепления собственного здоровья;

- составлять комплексы физических упражнений корригирующей направленности,

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств,

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений), элементы акробатики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки и спортивных игр в соответствии с содержанием учебной программой 6 класса

- характеризовать роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения;

- вести дневник по физкультурной деятельности;

- преодолевать искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

- осуществлять судейство по Пионерболу;

- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

7 класс (научится и получит возможность научиться):

- характеризовать основные направления организации физической культуры в современном обществе;

- раскрывать взаимосвязь здорового образа жизни с гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью;

- формировать качества личности здорового образа жизни и профилактика вредных привычек;

- применять базовые понятия и термины физической культуры в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками,

- формулировать задачи самостоятельных занятий с физическими упражнениями,

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

- использовать занятия спортивными играми для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений, тренирующей направленности,

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами,

-выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений), элементы акробатики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки и спортивных игр в соответствии с содержанием учебной программой 7 класса;

 объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

 великие спортсмены, принесшие славу российскому спорту;

 включать в дневник по физкультурной деятельности оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности

 проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега

 преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

 осуществлять судейство по Настольному теннису;

 выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

8 класс (научится и получит возможность научиться):

- Характеризовать основные формы организации физической культуры в современном обществе;

- Излагать базовые понятия, термины физической культуры, и с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- определять направленность самостоятельных занятий с физическими упражнениями;

- Рационально планировать режим дня и учебной недели;

- использовать спортивные игры и спортивные соревнования повышения уровня физических кондиций;

- подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- планировать последовательность и дозировку физических упражнений в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям;

- контролировать особенности динамики показателей физического развития и основных физических качеств в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе учебной деятельности;

-выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений), элементы акробатики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки и спортивных игр в соответствии с содержанием учебной программой 8 класса.

 определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья,

 включать в дневник по физкультурной деятельности данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

 проводить занятия физической культурой с использованием лыжных прогулок и туристических походов;

 выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры

 осуществлять судейство по волейболу;

 выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

9 класс (научится и получит возможность научиться):

• 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.

• 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 банных процедур и 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»;