**Аннотация к рабочей программе учебного предмета «Физическая культура» 5-6 класс**

 Программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, примерной основной образовательной программы среднего общего образования УМК «Школа России», учебного плана МБОУ «Тенистовская СОШ». Для реализации рабочих программ используются учебники из Федерального перечня учебников, рекомендованных Министерством образования и науки Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях на 2018-2019 учебный год утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 года № 253

(с изменениями).

 **Основные цели программы:**

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;

- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;

- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;

- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.).

 **Содержание программы** представлено следующими разделами: пояснительная записка; планируемые результаты освоения учебного предмета; содержание учебного предмета, тематическое планирование, календарно-тематическое планирование.

  **Содержание основных тем предмета**

Во время проведения 3-х часов уроков физической культуры в неделю рекомендуется использовать упражнения, направленные на развитие физических качеств и способностей детей, их функциональные возможности. Большую часть времени посвящать проведению спортивных игр.

Основы знаний о физической культуре:

 - естественные основы,

 - социально-психологические основы,

 - приёмы закаливания,

 - способы саморегуляции,

 - способы самоконтроля.

Легкоатлетические упражнения:

 - бег,

 - прыжки,

 - метания.

Гимнастика с элементами акробатики:

- построения и перестроения,

 - общеразвивающие упражнения с предметами и без них.

 - упражнения в лазанье и равновесии.

 - акробатические упражнения.

 - упражнения на гимнастических снарядах.

 Кроссовая подготовка:

 - освоение техники бега в равномерном темпе.

 - чередование ходьбы с бегом.

 - упражнения на развитие выносливости.

Спортивные игры:

 -волейбол.

 -баскетбол

- футбол.

- Программа среднего общего образования по физической культуре рассчитана на работу по учебному комплекту под редакцией А.П.Матвеев(Сборник рабочих программ. Предметной линии учебников системы «Школа России» – М.: Просвещение, 2014);

**Место курса в учебном плане:**

В соответствии с Образовательной программой школы, на изучение учебного предмета «Физическая культура» в 5-6 классе отводится 102 часа в год; 3 часа в неделю (при 34 учебных неделях).