**Пояснительная записка**

Учебная рабочая программа по физической культуре для 5-9 класса создана на основе федерального компонента Государственного образовательного стандарта. Программа разработана в соответствии с БУП-2004г.

Учебная рабочая программа по предмету «Физическая культура» составлена на основе комплексной программы физического воспитания 1-11 классы, Ляха В.И. Она включает в себя содержание основных форм физической культуры, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе. Программа рассчитана на 1 год.

В содержание образования по физической культуре включаются два взаимосвязанных компонента: базовый, обеспечивающий формирование основ физической культуры-личности; вариативный, опирающийся на базовый и учитывающий региональные национальные условия.

**Целью** физического воспитанияв школе является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение школьниками основам физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры. На уроках физической культуры Обучающиеся получают представления о физической культуре личности, её взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике спортивной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказанию первой помощи при травмах.

Программа занятий направлена на решение следующих **задач**:

- содействию гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма;

- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой медицинской помощи при травмах;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранным видам спорта в свободное время;

- выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве капитана команды, судьи;

- формирование адекватной оценки собственных физических способностей;

- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

На национально-региональный компонент выделяется 20% программного материала.