

**Название курса:** Физическая культура

**Класс:** 5-9

**Количество часов:**

5 кл – 68 ч (2 ч. в неделю)

6 кл – 68 ч (2 ч. в неделю)

7 кл – 68 ч (2 ч. в неделю)

9 кл – 68 ч (2 ч. в неделю)

**Составитель(и):** Дашиев Константин Васильевич

**Цель курса:**

- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

-развитие физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств.

-обучение основам организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно – достиженческой и прикладно – ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта.

- содействие активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

**Структура курса: 5-9 классы**

Раздел 1. Знания о физической культуре -1ч

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность

2.1 Гимнастика (модуль "Гимнастика") 12ч

2.2 Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") 31ч

2.3 Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") 15ч

2.4 Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") 5ч

2.5 Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") 4 ч

**УМК:** Физическая культура 5-9 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях., М.: Просвещение, 2019.