**Аннотация к рабочей программе по физической культуре в 5-11 классах ГБОУ СОШ с. Русский Байтуган, м. р. Камышлинский, Самарской области**

Составитель учитель высшей квалификационной категории **Сафин Талгат Асхатович**

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273- Ф3

2. Федерального государственного образовательного стандарта общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. N 373 «Об утверждении федерального государственного образовательного начального общего образования);

3. Учебного плана ГБОУ СОШ с. Русский Байтуган на 2017-2018 учебный год.

5. Лях В. И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха 5-11 классы. В И. Лях,– М.; Просвещение, 2016.

6. Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образовани, утвержденные приказом от 31 марта 2014 года №253; с изменениями, внесенными приказом Минобрнауки России от 8 июня 2015 года № 576; приказом Минобрнауки России от 28 декабря 2015 года №1529; приказом Минобрнауки России от 26 января 2016 года №38.

**Цель обучения:**

* 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.

**Задачи обучения:**

* укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
* формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
* обучение методике движений;
* развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений; равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно-си-ловые, выносливость и гибкость) способностей;
* формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
* выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
* формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
* приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
* воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

**Требования к уровню подготовки:**

В результате освоения содержания программного материала учебного

предмета «физическая культура» учащиеся должны

**Знать:**

* **Естественные основы.** Опорно-двигательный аппарат и мышечная

система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

* **Социально-психологические основы**. Основы обучения и

самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания,

памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование

физических способностей, влияние этих процессов на физическое

развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование

личностно значимых свойств и качеств.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по

объяснению.

* **Культурно-исторические основы.** Физкультура и её значение в

формировании здорового образа жизни современного человека.

* **Закаливание**. Водные процедуры, купание в открытых водоёмах.
* **Волейбол. Баскетбол.** Терминология. Правила и организация

проведения соревнований. Техника безопасности при проведении

соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в

судействе.

* **Гимнастика.** Значение гимнастических упражнений для развития

координационных способностей. Страховка и самостраховка во время

занятий. Техника безопасности.

* **Лёгкая атлетика.** Терминология. Правила и организация

соревнований. Техника безопасности. Подготовка места занятий.

Помощь в судействе.

**Уметь:**

• проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических

способностей, коррекции осанки и телосложения;

• разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и

планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень

индивидуальной работоспособности;

• контролировать и регулировать функциональное состояние организма при

выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного

эффекта и совершенствования физических кондиций;

• управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со

взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

• соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на

занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при

травмах и несчастных случаях;

• пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием,

специальными техническими средствами с целью повышения

эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**3. Количество часов. В 5-11 классах**

**Рабочая программа рассчитана на 102 учебных часа в** (34 учебные

недели, 3 часа в неделю)