

Аннотация

к рабочей программе по физической культуре в 5-11 классах

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

1. Закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ
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. Новое Усманово на 2020-2021 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 образования, 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-силовые, 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

лично́стно 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)