**Аннотация к рабочей программе по физической культуре**

**5-11 классы**

Рабочие программы для 5-11 классов по физической культуре разработаны на основе «Федеральной комплексной программы физического воспитания» и соответствуют базисному учебному плану МКОУ «Ассабская СОШ».

На изучение физической культуры отводится по 3 учебных часа в неделю. Третий час учебного предмета «Физическая культура» используется на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

Учебный предмет «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура».

1. ***Цели программы по физическому воспитанию для учащихся***

***5-11 классов направлены:***

Учебный предмет «Физическая культура» в основной школе строится так, чтобы были решены следующие задачи:

• Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

• Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

• Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

 • Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

 • Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности

Цель 3-го урока физкультуры – создание условий для реализации физкультурно-оздоровительной активности учащихся вне зависимости от уровня физической подготовки и уровня сформированности специфических умений по отдельным видам спорта. Поэтому содержание 3-го урока физкультуры направлено не только реализацию общепринятых разделов (лёгкая атлетика, гимнастика, подвижные игры и т.д.), но и на введение таких вариативных разделов, как кросс, национальные виды спорта, национальные спортивные игры и командные эстафетные игры.

1. **Учебный предмет «Физическая культура» в основной школе строится так, чтобы были решены следующие задачи:**

• Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

• Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

• Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

 • Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

 • Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности

**3. Планируемые результаты изучения учебного предмета. Выпускник научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

 - раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; - классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

 - тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

 - выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; - выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

 - выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

 - выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

 - умение выполнять нормативы Всероссийского спортивного комплекса Готов к Труду и Обороне “ГТО”

**4 . Общая трудоемкость**

Согласно учебному плану МКОУ «Ассабская средняя общеобразовательная школа» 735 часов отводится для изучения учебного предмета в 5-11 классах:

 - в 5 классе – 105 ч. (3 часа в неделю)

 - в 6 классе – 105 ч. (3 часа в неделю)

 - в 7 классе – 105 ч. (3 часа в неделю)

 - в 8 классе – 105 ч. (3 часа в неделю)

 - в 9 классе – 105 ч. (3 часа в неделю)

 - в 10 классе –105 ч. (3 часа в неделю)

 - в11 классе – 105 ч. (3 часа в неделю)

**5. Формы контроля**

 Входной, промежуточный и итоговый.