**Аннотация к программе по физической культуре 5-11 класс**

**Целью рабочей программы** является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Данная цель конкретизирована следующими **задачами**:

1. содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностной ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
2. обучение основам базовых видов двигательных действий;
3. дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигнал, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведение и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей;
4. формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
5. выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
6. углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдения правил охраны труда во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
7. воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
8. выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
9. формирования адекватной оценки собственных физических возможностей;
10. воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
11. содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции;
12. углубленное изучение учебного материала по программе «Баскетбол»;

Общие задачи получают свое конкретное выражение в каждом классе с учетом возраста, пола, индивидуальных особенностей школьников.

Содержание программы обеспечивает поэтапное формирование физической культуры личности. В V – XI классах повышается интерес учащихся к своим двигательным возможностям. В этом возрасте изучаются умения и навыки, необходимые для самоконтроля и физического самосовершенствования, воспитываются физические качества, жизненно необходимые волевые и нравственные качества личности. Детей приобщают к занятиям спортом; ориентируют на здоровый образ жизни, разумную организацию свободного времени. На этом этапе формируется база физической культуры личности.

В X – XI классах развивается установка на регулярные занятия физическими упражнениями, использование физической культуры как средства формирования здорового образа жизни. Для этого этапа характерно углубленное формирование культуры личности. В X-XI классах более выражена дифференциация содержания физического воспитания, его ориентация на осознанную подготовку к труду и семейной жизни, методическая и прикладная направленность.

В V-XI классах вводится профилирование физического воспитания на виды спорта, такие как легкая атлетика, спортивные игры (баскетбол, волейбол, ручной мяч, русская лапта), требующие разносторонней физической подготовки учащихся. При этом соблюдается соотношения средств общей и специальной физической подготовки, обеспечивающее полноценное решение задач физического воспитания и выполнение всех учебных требований.

**Рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:**

* Рабочая программа составлена на основе: Федерального Государственного Образовательного стандарта (II) начального общего образования и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации.
* Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов. Авторы доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2010. – 4-е изд. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации).
* Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;
* Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правитель­ства РФ от 4.10.2000 г. №751;
* Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р;
* Обязательный минимум содержания среднего общего образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1235;
* Приказ Министерства образования и науки Амурской области о введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях области.
* Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9.02.1998 г. №322;

Рабочая программа составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1 – 11 классов. Авторы доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2010. – 4-е изд. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации).

***Обоснование выбора программы*:** программа содержит необходимый объем образовательных целей и задач для реализации в полном объеме процесса образования по предмету «Физическая культура»;

задачи обучения и формирования двигательных навыков учащихся распределены по возрастным категориям учащихся.

Программа для 5 – 8, 10 классов на 105 часов в год при трехчасовом занятии в неделю в каждом учебном году, 9, 11 – 102 часа.

**Требования к уровню подготовки**

**учащихся 10–11 классов**

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен

знать/понимать:

– влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

– способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

– правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

– выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

– выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

– преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

– выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

– осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

– для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

– подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

– организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

– активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

владеть компетенциями: учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе и на его преподавание отводится (105-102) часов в год.

**Двигательные умения и навыки и способности**

 В средней (полной) школе общего образования в 10 - 11 классах школьники осваивают упражнения в метаниях различные по массе и форме снаряды (гранаты, утяжелённые малые мячи и др.), в гимнастических и акробатических упражнениях: должны выполнять комбинацию из 5 элементов на брусьях или перекладине, выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину, выполнять комбинации из отдельных элементов со скакалкой, обручем. В спортивных играх: демонстрировать и применять упражнения основных технико – технических действий одной из спортивных игр. Участвовать в соревнованиях по программе 10-11классов.