

**Аннотация к рабочей программе основного общего образования
по физической культуре 5-6 класс
на 2016 – 2017 учебный год**

1. Место учебного предмета в структуре адаптированной основной общеобразовательной программы

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования. В качестве основных нормативных правовых оснований, обеспечивающих программу, выступают следующие документы:

- Закон РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 N 1897 (ред. от 31.12.2015) "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 01.02.2011 N 19644)
- Приказ МО и Н РФ «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию»
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 10.07.2015 N 26 "Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" (вместе с "СанПиН 2.4.2.3286-15. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы..." (Зарегистрировано в Минюсте России 14.08.2015)
- Примерная программа по физической культуре, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию от 8 апреля 2015 г. (протокол от №1/15); программы по физической культуре: В.И.Лях (М., Просвещение, 2012г.),
- Приказа министра образования и науки «О введении третьего обязательного урока физической культуры» от 30 августа 2010 г № 889;
- Постановление правительства от 11 июня 2014 г. N 540 «Об утверждении положения о ВФСК ГТО»
- Методические рекомендации Минобрнауки РФ № МД-583/19 от 30 мая 2012 г. «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья».
- Положение о структуре, порядке разработки рабочих программ, учебных курсов, предметов ГКОУ СО «Каменск-Уральская школа № 1».
- Учебный план ГКОУ СО «Каменск-Уральская школа № 1» на 2016 – 2017 учебный год.

Методологической основой разработки программы выступают:

- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина России.
- Фундаментальное ядро содержания общего образования.

Данная программа разработана для реализации в ГКОУ СО «Каменск – Уральская школа №1, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы» в целях обучения обучающихся 5-6 классов.

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» обеспечивает достижение планируемых результатов основной образовательной программы по предметной области «Физическая культура» и разработана с учетом нормативов ВФСК ГТО.

Для реализации данной программы используется учебно-методический комплекс под редакцией В.Ляха Учебный предмет «Физическая культура» в основной школе направлен на:

- укрепление здоровья, развитие основных двигательных качеств, и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями различной направленности;

- освоение знаний о физической культуре, спорте, их роли в формировании ЗОЖ;
- обучение навыкам и умениям в самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества.

Цель школьного образования по физической культуре – 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.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Иностранный язык», «Музыка» и др.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции;
- развитие индивидуальных способностей ребенка и создание условий для их самосовершенствования средствами физической культуры
- обучение способам самостоятельного поиска необходимой информации, освоение новых двигательных действий путем переосмысления уже изученных движений, нахождение своих способов решения проблемных ситуаций в двигательной деятельности.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» способствует реализации программы воспитания и социализации обучающихся образовательной программы ОУ через формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, творческое использование средств физической культуры в организации здорового образа жизни, вовлечение обучающегося в процессы самопознания, соотнесения представлений о

собственных возможностях, интересах, овладение обучающимися социальными, регулятивными и коммуникативными компетенциями.

Содержание учебного предмета способствует реализации программы развития универсальных учебных действий обучающихся в части формирования и развития следующих УУД:

Регулятивные УУД: целеполагание, планирование, самоконтроль, самооценка, способность к волевому усилию;

Познавательные УУД: анализ и синтез, сравнение, классификация, действия постановки и решения проблемы

Коммуникативные УУД: строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами, постановка вопросов, разрешение конфликтов

Место курса в учебном плане:

Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников.

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс по 3 часа в неделю, 105 ч. в год.

В программу предмета «Физическая культура» включены компоненты ВФСК ГТО:

-обязательные испытания- бег на 60м., на 1,5 км., подтягивание, наклоны вперед из положения стоя;

-испытания по выбору - прыжки в длину и высоту, метание мяча, бег на лыжах, кросс.

В рамках внеурочной деятельности организуются занятия спортивной секции, самостоятельные занятия физической культурой, школьные спортивные соревнования по футболу, пионерболу, легкой атлетике.

Ценностные ориентиры содержания курса:

Учебный процесс направлен на:

- формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью,
- творческое использование средств физической культуры в организации здорового образа жизни;
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;

Общая характеристика курса:

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

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

В сочетании с другими формами обучения -- физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Новизной данной программы по предмету «Физическая культура» является включение в содержание программы ВФСК ГТО.

Виды спорта в программе избраны с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей: легкая атлетика, гимнастика с основами акробатики, лыжный спорт, конькобежный спорт, *мини-футбол*, футбол, волейбол, баскетбол, лапта.

Основные формы образовательного процесса по предмету: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня, спортивно-массовые и спортивно-оздоровительные мероприятия, занятия в спортивных секциях, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние задания).

Требования к результатам

В результате освоения физической культуры

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 спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

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

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

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

Выпускник получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*

- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*

- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*

- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*

- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*

- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*

- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*
- *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

Контроль уровня обученности

Оценка учебных достижений является важной стороной педагогического процесса по физической культуре. Она производится с учетом состояния здоровья учащихся, исходного уровня достижений конкретных учащихся, физиологических возможностей занимающихся с учетом возраста, особенностей содержания и результатов освоения учебного предмета “Физическая культура”, функций оценки и целей предварительного, текущего, этапного и итогового педагогического контроля исходя из принципов гуманизации и должна гарантировать каждому ученику право на улучшение отметки, желание улучшить собственный результат, стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой.

Если у учащихся есть противопоказания по состоянию здоровья, относящиеся к освоению физической культуры, оценка успеваемости производится с учетом ограничений и рекомендаций медицинских работников.