

Аннотация к рабочей программе

Рабочая программа курса «Физическая культура» для 5 класса (вариант 2.2) составлена на основе нормативных документов:

- Закон РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Приказ Министерства просвещения РФ от 28 августа 2020 г. № 442 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования”;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 № 254 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность"
- Приказ Минпросвещения России № 189/1513 от 07.11.2018 «Об утверждении Порядка проведения государственной итоговой аттестации по образовательным программам основного общего образования»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897) с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г.;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (Зарегистрирован 18.12.2020 № 61573)
- Адаптированная основная образовательная программа основного общего образования государственного общеобразовательного учреждения Ярославской области «Рыбинская школа-интернат № 2» (утверждена приказом директора № 30 от 26.03.2021 г.)
- «Программы» специальных (коррекционных) образовательных учреждений 2 вида (М., «Просвещение», 2003г),
- Программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Лях, А. А. Зданевич (2011г.);

Программа адаптирована с учётом психофизических особенностей обучающихся.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности по средствам формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знание и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Задачи физического воспитания учащихся направлены на:

- 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 воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, выносливости, силы и гибкости) способностей;

- 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;
- углубления 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 обучения основам психической саморегуляции.

Рабочая программа рассчитана на 68 часов, 34 учебных недели, 2 часа в неделю.

Программа создана на основе комплексной программы по физическому воспитанию под редакцией В.И. Ляха и А.А. Зданевича, обеспечивает освоение обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура». Образовательный процесс обучающихся осуществляется в соответствии с ФГОС основного общего образования.

Реализация рабочей программы осуществляется с использованием учебно-методического комплекта: Учебник для общеобразовательных учреждений для обучающихся 5-7 классов под редакцией В.И. Ляха. Данный учебник, рекомендован к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях.

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Выпускник научится:

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками;
- 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;
- использовать спортивные игры для организации индивидуального отдыха и досуга;
- составлять комплексы физических упражнений корригирующей направленности;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами;
- 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:

объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья;

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;

выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

Система оценивания результатов.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

И т о г о в а я о т м е т к а выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть, за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.)

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике – путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные триместры с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность

Тематическое планирование по физической культуре в 5 классе

	Разделы программы	Количество часов
I	Физическая культура как область знаний	В процессе проведения уроков
II	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	В процессе проведения уроков и домашних заданий
III	Физическое совершенствование	
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность: ККГ для профилактики нарушения зрения, нарушения осанки.	В процессе проведения уроков и домашних заданий
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью: -Гимнастика с основами акробатики. -Лёгкая атлетика. -Лыжные гонки. -Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол, бадминтон)	16 14 14 24
IV	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	В процессе проведения уроков
Общее количество часов:		68