

Аннотация к рабочей программе

Учебный предмет, курс: Физическая культура

Ступень обучения: основное общее образование 5-9 класс

<p>Нормативно-методические материалы</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закон РФ «Об образовании» № 273 от 29.12.2012г. 2.Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г.) 3.Примерная основная образовательная программа основного общего образования одобрена решением от 08.04.2015, протокол №1/15 (в редакции протокола №1/20 от 04.02.2020) 4. Приказ Минпросвещения России от 22.11.2019 № 632 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, сформированный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. № 345» 5. Методическое письмо «О преподавании учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательных учреждениях Ярославской области». 6.Основная образовательная программа МОУ Любимской ООШ им. В.Ю.Орлова. 7. Учебный план МОУ Любимской ООШ им.В.Ю.Орлова. 8. Годовой календарный график МОУ Любимской ООШ им. В.Ю.Орлова.
<p>Реализуемый УМК</p>	<p>Лях В.И. Физическая культура. М.: Просвещение.</p>
<p>Цели и задачи реализации программы</p>	<p>Целью школьного образования по физической культуре на ступени основного образования является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется и определяет</p>

	<p>направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели образовательный процесс в основной школе по физической культуре ориентируется на решение следующих задач:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 приёмами 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.
Срок реализации программы	5 лет
Место учебного предмета в учебном плане	<p>5 класс — 3 часа в неделю, 102 часа в год. 6 класс — 3 часа в неделю, 102 часа в год. 7 класс — 3 часа в неделю, 102 часа в год. 8 класс — 3 часа в неделю, 102 часа в год. 9 класс — 3 часа в неделю, 99 часов в год.</p>
Результаты освоения	Выпускник научится:

учебного предмета (требования выпускнику)	предмета к	<ul style="list-style-type: none"> • 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;*
- *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;*

	<ul style="list-style-type: none"> • <i>выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».</i>
Адаптация для детей с ОВЗ	<p>Для обучающихся с ОВЗ адаптированы формы, методы и приемы обучения физической культуре в соответствии с рекомендациями ПМПК, медицинскими и методическими рекомендациями.</p> <p>Для этой категории обучающихся;</p> <ul style="list-style-type: none"> - снижен объём физических нагрузок - допускается использование опорных схем выполнения физических упражнений - ограничение силовых нагрузок, бега на длительные дистанции. <p>На уроках физической культуры осуществляется индивидуальный подход к обучающимся с ОВЗ, в зависимости от физического состояния ребенка, медицинских рекомендаций и изучаемой темы. В работе с данными учащимися больше времени уделяется развитию физических качеств и координации.</p> <p>Планируемые результаты обучающихся с ОВЗ аналогичны планируемым результатам обучающихся по общеобразовательной программе.</p>