

## **Аннотация к рабочей программе по физической культуре в 5-9 классах**

### **Рабочая программа по физической культуре разработана на основе:**

1. Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
2. ФГОС ООО (5-7 классы) и Федерального компонента государственного стандарта общего образования (8-9 классы).
3. Примерной комплексной программой физического воспитания, разработанной доктором педагогических наук В.И. Лях «Физическая культура. Рабочая программа физической культуры учащихся 5-9 классов. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В.И. Ляха.- М: Просвещение, 2012
4. Образовательной программы ГБОУ школа № 131.

Содержание рабочей программы адаптировано для обучающихся с ОВЗ.

**Целью** школьного физического воспитания является 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.

### **Задачи** физического воспитания учащихся:

1. укрепление здоровья, содействие физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитию устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены.
2. овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности выработка представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля
3. расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма
4. обучение плаванию
5. развитие координационных и кондиционных способностей
6. создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения
7. профилактика нарушений осанки
8. приобретение необходимых знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физической культурой и спортом на организм человека, развитие волевых и нравственных качеств
9. воспитание патриотизма, потребности и умения к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время
10. формирование адекватной оценки собственных физических возможностей
11. содействие развития психических процессов
12. освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах

### **Адаптированная направленность программы:**

Содержание программы предназначено для детей с основной и подготовительной медицинской группой здоровья. В школе большинство детей имеют подготовительную группу, много освобожденных от уроков физкультуры детей, есть инвалиды детства.

Исходя из результатов осмотра детей, проводимого врачами в сентябре месяце, проводится индивидуальная корректировка нагрузки учащихся в соответствии с рекомендациями врачей и группы сопровождения школы. В распределении нагрузки на уроках учитывается необходимость получения систематической информации о состоянии здоровья занимающихся по данным медицинских обследований, контрольных тестов. На уроках, исходя из личных психических и физических особенностях ученика, применяется индивидуальный способ организации работы для решения лечебно-оздоровительных задач. Выбор коррекционных упражнений в каждом конкретном случае зависит от соматического состояния, уровня физического развития, анализа дефектов моторики, индивидуальных особенностей учащихся.

Нагрузка на уроках физкультуры дозируется путем:

- установлением необходимой продолжительности проведения физических упражнений и урока в целом (40 мин.).
- выбором исходных положений индивидуально, в соответствии с данными физической подготовленности.
- установлением количества повторений отдельных упражнений для каждого занимающегося.
- учетом интенсивности выполнения упражнений.
- контролем по влиянию нагрузки на учащегося по данным пульса, внешним признакам утомления, субъективным жалобам детей.

**Адаптированная направленность ОРУ:**

- освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений;
- формирование правильной осанки и ориентации во времени и пространстве;
- развитие и совершенствование сенсорной моторики;
- развитие интеллектуально-познавательных процессов.
- понимание роли и значения физической культуры в формировании телосложения и коррекции с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности, знанием личностных особенностей распределения физической нагрузки и учётом рекомендаций врача, профилактикой травматизма
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности
- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять

тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб,

- умение определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

### Место предмета в учебном плане:

5-9 классы

Тема	Часы
Знания о физической культуре	В режиме урока
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	В режиме урока
Физическое совершенствование	В режиме урока
Спортивно-оздоровительная деятельность обще-развивающей направленности:	
легкая атлетика	34 часа.
гимнастика	14 часов.
спортивные игры	20 часов
плавание	34 часов
Итого:	102 часа

### УМК

Учебники:

1. «Физическая культура» 5 - 7 кл. В.И.Лях, «Просвещение», Москва, 2011 г
2. «Физическая культура» 8 - 9 кл. В.И.Лях, «Просвещение», Москва, 2011 г.
3. Комплексная программа физического воспитания 1 - 11 кл. «Просвещение», Москва, 2012 г., В.И.Лях и Н.А.Зданевич
4. «Комплексная программа физического воспитания», под ред. В.И.Лях, М., Просвещение, 2006.
5. «Методика обучения физической культуре», под ред. Л.В.Байбородовой, М., Владос, 2003.
6. Белиц-Гейман С.В. Плавание/ М: Просвещение2000
7. Булгакова Н.Ж. Плавание / М: Просвещение 2001
8. Васильев В.С. Обучение детей плаванию / М: Физкультура и спорт 1999
9. Фирсов З.П. Плавание для всех / М: Физкультура и спорт 2001
10. Величко В.К. Физкультура без травм. – Просвещение, 1993
11. Техника безопасности на уроках физкультуры. – М.: Спорт – Академ. Пресс, 2001.
12. Первая доврачебная помощь при спортивных травмах, внезапных заболеваниях и воздействии других неблагоприятных факторов: Методические рекомендации. – Волгоград: ВМА, 1997.